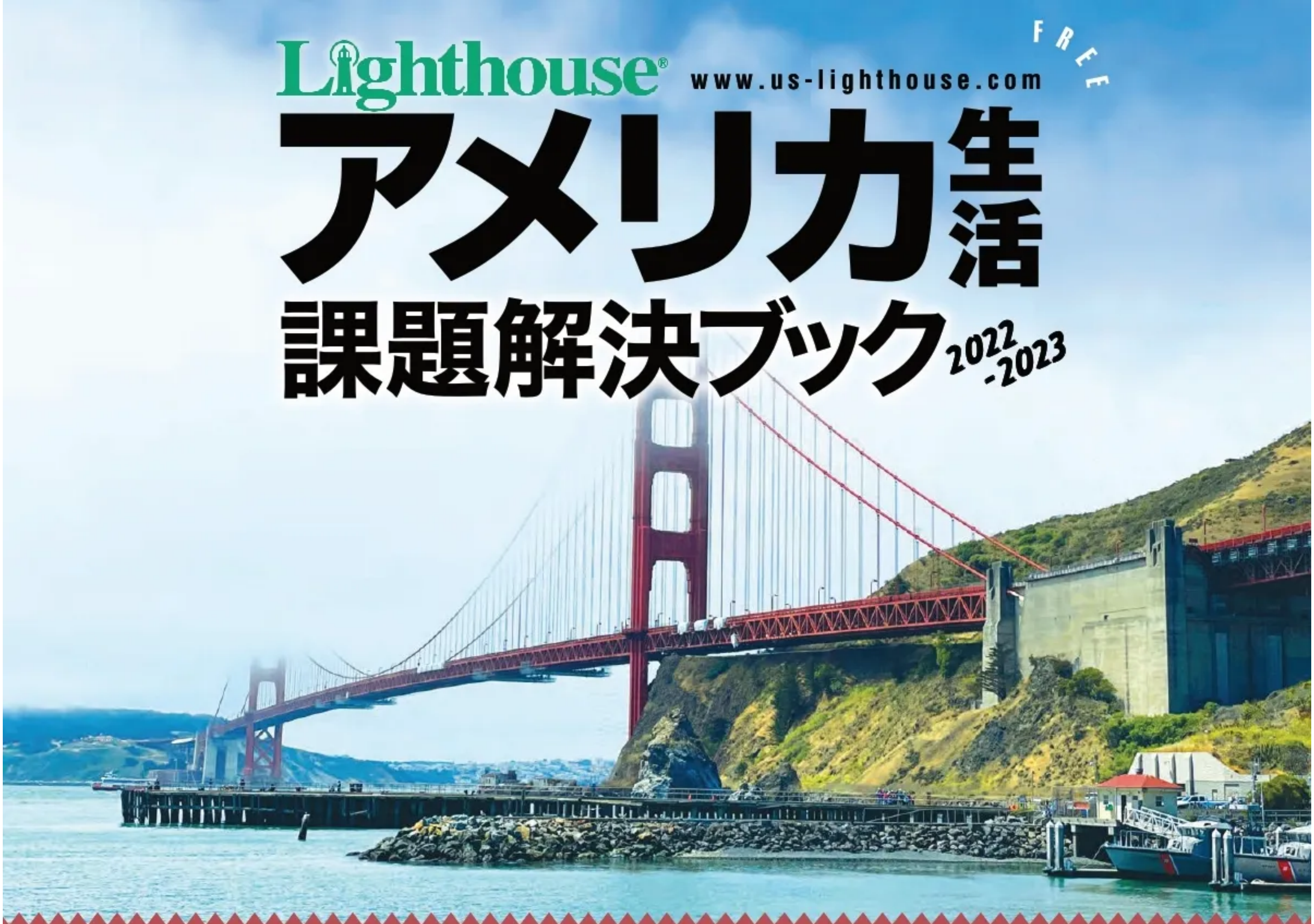


Lighthouse® www.us-lighthouse.com FREE

アメリカ生活 課題解決ブック 2022-2023

アメリカ生活が
もっと楽しく豊かになる

7つの知恵

保存版 2022秋冬増刊号

旅の知恵

〜再会のない出会い〜 自転車で行く サンフランシスコからロサンゼルスの旅
大人も子どもも楽しめる！ アメリカ南部ファミリードライブ旅行記

生活の知恵

アメリカで何食べてる？ どう作る？ 突撃！ となりのお弁当＆スナック
元気に快適に暮らすために 知っておきたいアレルギーの話
目指せ！ スモールトークの達人！
在米シニア必読！ 日本への本帰国準備 ＆２拠点生活・回遊型生活を考える

教育の知恵

アメリカ育ちの日本人・留学生・帰国生のための 日本の大学＆専門学校 進学＆留学ガイド 2022
私たちが応援します！ アメリカ在住の子どもたちを伸ばす 日系の学習塾リスト

全員出演！ライトハウススタッフに突撃！「アメリカに来てから好きになった食べ物は？」

スマホアプリでも『ライトハウス』を無料でお楽しみください！
App Store Google Play


ご愛顧いただきもうすぐ40年。心よりの感謝を申し上げます。
最高級特選
カリフォルニア米
錦
MEDIUM GRAIN RICE
SPECIALLY SELECTED
Quick cooking
Whole Grain Brown Rice
NISHIKI
PREMIUM GRADE RICE
NISHIKI
玄米
PREMIUM
BROWN RICE
NISHIKI
HAIGA RICE
NISHIKI
胚芽米
七穀米
Seven Grains Mix
Rice Vinegar
JFC INTERNATIONAL INC
www.jfc.com

TENBU

An invitation to discover delightful new flavors with Tenbu sake, born from the richness of the earth.

"Designed as a meal time sake"
Tenbu's seamless finish harmoniously combines the sweet, spicy, sour, bitter and mild acidic taste to fully bring out the umami flavor of rice, making Tenbu a soft-tasting sake that goes perfectly with meals.



"TENBU"
Junmai

"TENBU"
Junmai Ginjo

"TENBU"
Junmai Dai-Ginjo
Coming soon

ALTASCIENCES

FORMERLY WCCT GLOBAL

未来の医療開発にご協力下さい

アルタサイエンスLA、旧WCCT グローバル（カリフォルニア州サイプレスの治験機関）では日本の未来のため、新しい医薬品の開発に協力して頂ける方々を募集しています。

参加資格は治験により異なりますが、下記のような方を募集しております。

参加資格:

- 健康な日本人男性および女性（2世、3世の方も参加いただけます）
- 年齢18歳以上の方

参加者特典:

- 最高 $8,000程度の謝礼金
- 治験関連の無料検査
- 送迎サポート、交通費補助のある治験もございます

*治験参加者の皆さまの安全を確保するため、弊社にお越し頂く際に無料のCOVID-19検査が行われます

日本人がアメリカで治験に参加する事により、日本人に関する必要なデータを収集することができ、新薬をより早く日本に届けることができる可能性があります。

日本語専用ライン:1 877 997-9228
詳細はお電話でお問い合わせいただくかjp.wcct.comをご覧下さい。



Gyu-Kaku
Japanese BBQ
焼肉には人を元気にする魔法があるッ。
平日限定！牛角ランチ！
Create Your Own Lunch Combo!
ランチもがっつり肉を焼きたい方向け！
15種以上の各種お肉から２皿or３皿をお選びいただけます！ごはん、お味噌汁、ハーフサラダ付！
２皿コース：おひとり様$14.95～
３皿コース：おひとり様$18.95～
ちょい足しアイテムや、ごはんのアップグレードも！
Ready-to-Eat Lunch Sets!
選べる12種類！
すぐ食べたい＆テイクアウトしたい方向け！
ローストビーフ丼
お味噌汁付き
$14.95
旨辛ビーフ丼
お味噌汁付き
$13.95
ガーリックライス丼
お味噌汁付き
$11.45
海老ガーリックヌードル
お味噌汁付き
$14.95
ぴり辛ビーフらーめん
サラダ付き
$12.95
Beyondビビンバ
お味噌汁付き
$13.95
チキン唐揚丼
お味噌汁付き
$13.95
リワードポイントが貯まる！
モバイルアプリはこちらから！
Download on the App Store
GET IT ON Google Play
最新情報はSNSでもご覧ください！ @GyuKakuJBBQ
メニュー内容は店舗により異なり、予告無く変更になる場合がございます。ご了承ください。
WWW.GYU-KAKU.COM




年間430台
世界で一番ベンツを売る日本人
2022年オールニューCクラスデビュー
すべての想像を超えていく
S W 2062
The C-Class Sedan
Mercedes-Benz
of Long Beach
ショールームがリニューアルオープンしました！
Mercedes-Benz of Long Beach
2300 E. Spring Street
Signal Hill, CA 90755
mbzlongbeach.com
ご来店の際はTOSHI・LISAをご指名ください。
日本車など、ベンツ以外の優良下取り車（$20,000以下）も多数ございます。
メルセデスベンツリーススペシャルは月々$300～承ります。
COSTCOメンバー特別価格！お問い合わせください！
トリプルアワード受賞！
カスタマーサービス部門
新車販売部門
中古車販売部門
リサ（LISA）
メルセデス・ベンツ公認マスター
営業部長
佐藤 敏樹（TOSHI）
310-502-4345
tsato@mbzlongbeach.com
NEW！ www.TOSHISATO.com
現在3000名以上の顧客とのネットワークを持つ。
“世界で一番ベンツを売る日本人”として講演、
コラム執筆、セールスコーチとしても活躍中。
2019年メルセデスベンツ『Best of the Best』に選ばれる
YouTubeも始めました！
「佐藤　敏　ライフコーチ」
チャンネル登録お願いします！


HARU DENTAL
トーレンスに
ニューコンセプトの
デンタルオフィス
オープン
すべては春から始まる
あなたの美しい笑顔のために
HARU DENTAL
(310)362-2875 / ●日本語ライン (310)713-7840
1454 Marcelina Ave, Torrance, CA 90501
www.harudental.com


THE ORIGINAL SUPER DRY TASTE OF MODERN JAPAN
スーパードライ
BEYOND EXPECTED
"KARAKUCHI"
BEER
ASAHI BREWERIES LIMITED
SUPER "DRY"
Asahi
辛口
スーパードライ
アサヒビール
330ml
SUPER "DRY"
Asahi
Please drink responsibly.
Imported by Asahi Beer U.S.A., Inc.
Torrance, CA

Lighthouse

SPECIAL EDITION
FALL-WINTER, 2022



ライトハウスは電子版でもお楽しみいただけます！
https://www.us-lighthouse.com/lighthouse-la

PUBLISHED BY
TAKUYO CORPORATION
970 W. 190th St., #620,
Torrance, CA 90502
Phone: 424-488-3041
E-mail: lighthouse@us-lighthouse.com

SAN DIEGO OFFICE
Phone: 858-314-8299
E-mail: sd@us-lighthouse.com

SEATTLE OFFICE
6100 219th St. SW, #480, Mountlake Terrace
Seattle, WA 98043
Phone: 206-624-5777
E-mail: lighthouse_sea-port@us-lighthouse.com

旅の知恵

生活の知恵

教育の知恵

〜再会のない出会い〜

自転車で行く サンフランシスコからロサンゼルスの旅

文：ライトハウスCEO・込山洋一

「どこから来たんだい？」「どこに向かうの？」――荷物を積んで自転車の旅をしていると、信号待ちの交差点や、休憩中のカフェ、水や食料を調達する店で、見知らぬ人からよく声をかけられる。熱暑の午後、どこまでも続く長い坂道を必死で立ち漕ぎしていると、車から身を乗り出して応援してくれる人がいる。旅先で出会う人たちと再び会うことはまれだろう。初めてなのに親切にしてくれる人、友人のように語りかけてくれる人、応援してくれる人。一つの旅から帰って、静かに目を閉じると、名前も知らない人たちとその情景が浮かぶ。再会のない出会い。そんな旅のぬくもりやはかなさが好きでまた旅に出る。

今回は、過去の自転車の紀行にも何度か登場したＨさんと、息子の玄（はるか）の３人による、サンフランシスコからロサンゼルス（パロスバーデスの自宅）までの520マイル（832キロ）、高度差１万5100フィート（4530メートル）を自転車で走る小さな旅を紹介する。

Day 1

Half Moon Bay ← San Rafael



レンタカーのミニバンの前でパチリ。



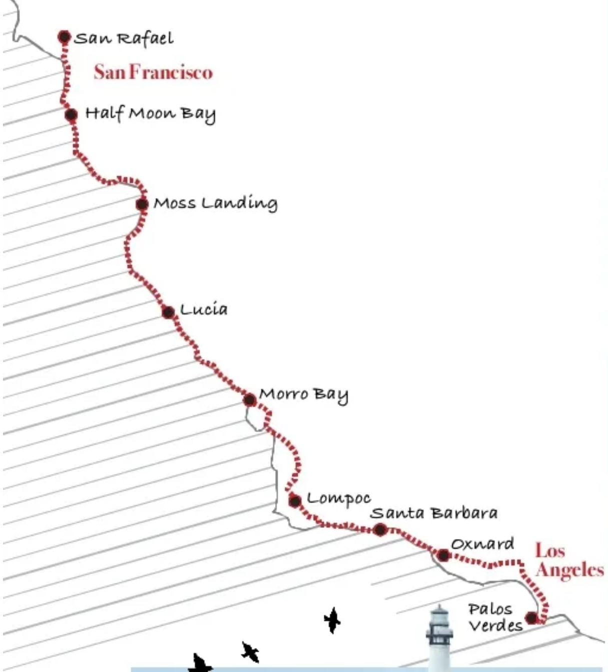
対岸は霧のサンフランシスコ。

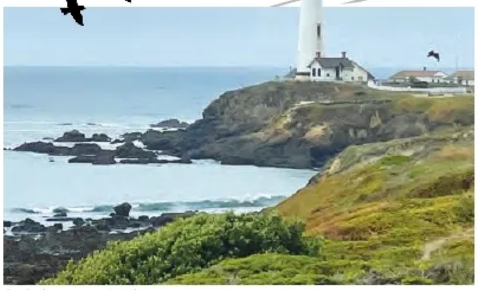
6月26日（1日目）
サン・ラファエル→ハーフムーンベイ（47マイル）

前日のうちにレンタカー（ミニバン）に3台の自転車を積み込み、午前4時にHさんの運転でパロスバーデスの自宅を出発する。移動は道が空いている早朝に限る。

アメリカやカナダを自転車で旅する時は、レンタカーやアムトラック、飛行機を使って現地（出発地点）入りすることが多い。レンタカーの場合、自転車と荷物を積むのに十分なスペースがある車を確保するのはもちろん、乗り捨て（借りたのと別の場所での返却）ができるか確認するために、早めに予約した方がいい。

サンフランシスコから北に20マイルの町、サン・ラファエルのレンタカー会社に到着したのは、出発から6時間後の午前10時。自転車用のウエアに着替えて、荷物を自転車に装着して出発する。ルートはグーグルマップを軸に、時々アップルのマップとも比較して決める。しばらく走るとゴールデン・ゲート・ブリッジが現れる。見上げると、上の方は雲がかかってよく見えない。急勾配の坂を登ってブリッジの自転車専用道に入る。海からの冷たい強い風が吹き上げる。対岸にはサンフランシスコが霞んで見える。懐かしいこの感覚。




灯台（ライトハウス）を見つけるとうれしくなる。


明太子、ではなくゾウアザラシ。


まだ体力に余裕がある頃のHさんと玄。


西海岸の絶景が続く。ドライブでも十分に楽しめる。

今回このルートを走るのは8年ぶりで2回目。前回は、息子が高校を卒業した記念に2人で走ったのだけど、この8年の間に体力はすっかり追い越されてしまった。

週末で夏休みシーズンだからか、ハーフムーンベイではホテルもAirbnbもどこも部屋がなくて、この日は辛うじて安モーテルの1ベッドの部屋を確保した。倉庫から自分たちでマットレスを運び込んで寝床を確保。部屋こそ窮屈だったけど、受付からベッドメイクまで、全部1人でこなしているリトアニアからの出稼ぎの女性がハツラツと明るくて、嫌な気分はしなかった。旅は想定外を楽しまないともったいないし、想定外こそがその夜の地ビールとワインの味を格別のものにする。

Day
2／3
Lucia←Half Moon Bay





ロシア料理がブラジルで発展したという「ブラジリアンストロガノフ」。







形があまり整っていないアボカトやキウイは7個で1ドル。

6月27日（2日目）
ハーフムーン・ベイ→モス・ランディング（79マイル）

午前6時に霧雨の中を出発。空と海の色彩は限りなく白に近い。50マイル先のサンタクルーズまでは水や食料を補給する店はほとんどない。1時間おきに休憩を入れて、水分やスナックをこまめに補給する。普段ほとんど口にしない菓子パンやチョコレートをおいしく感じるし、体が求める。

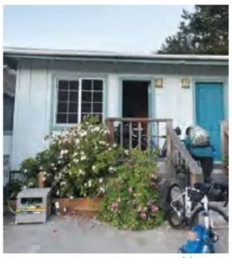
僕らの自転車の旅は、早朝にたって午前中にできるだけ距離を稼ぐ。その分ランチはゆっくり休息をとり、午後からは時間的にも気分的にも余裕を持ってその日の目的地を目指す。この日は行列のブラジル料理店で「ブラジリアンストロガノフ」を食べる。ご飯にシチューをかけたような懐かしい味で大当たり。食事は大当たりでも大外れでも楽しい。それらは全て旅の思い出として残る。午後は遠くに太平洋を眺めながら、イチゴ畑を走る。イチゴ畑の甘酸っぱい香りが鼻孔をくすぐる。ロードサイドで見かける小屋では、産地直売の果物を売っている。イチゴが安い。市場には出せないのだろう。イチゴを大量に購入したら、Hさんに「誰がこんなに食べるんですか」と叱られ、その日も翌日も3人でイチゴばかり食べていた。

6月28日（3日目）
モス・ランディング→ルチア（74マイル）

モス・ランディングのホテルは新しくて清潔でとても快適だったけど、道を挟んだ向かい側が広い墓地で、夜中に目が覚めると少し怖かった。やや浅い眠りのまま、この日も霧雨の中、午前6時に出発。モントレーまでの平坦な道を抜けると、今回の旅の一番の難所・ビッグサーの峠越えが待っていた。ビッグサーとは、「大きな南」を意味するスペイン語から来ていて、アメリカの海岸線にある山としては最高峰の5155フィート（1571メートル）の高さを誇る。照りつける太陽の下、その急な坂道は、立って全身を使って漕がないと前には進まない。心拍数は150を超えっぱなし。カーブを曲がってもその先に上り坂が広がり、またカーブを曲がると新たな坂が続く。心配する息子が何度も後ろから声をかけてくれる。8年前とはすっかり立場が逆転してしまった。うれしくもあり、寂しくもあり。そうしてひたすら漕ぎ続けていたらようやく峠にたどり着いた。この達成感、爽快感がたまらない。

峠を越えてからの下り坂は絶景の連続で、空も海もきっぱりと青い。風の中を鳥になって飛んでいるような気分になる。ここからモロ・ベイにかけてのコーストラインの壮大な美しさは、アメリカを代表する見どころの一つ。ドライブでも十分に楽しめる。

ルチアの宿は、崖の上に一軒だけぽつんとある安普請のモーテル。宿代には目玉が飛び出たが、他に選択肢がないから仕方がない。家族経営にして独占企業。夕食も4種類から選んで決まった時間にピックアップするのみ。おまけに20分遅れもご愛嬌。断崖絶壁に立つパティオ席で、眼下に夕焼けの太平洋を独占（他に客がいない）して飲んだビールは一生忘れないだろう。




ホテルのランドリーのお姉さんに、洗濯機はあるか尋ねたら、気前よく一緒に洗濯してくれた（左上）。手つかずの自然のままのビーチが続く。数千年前の人も同じ風景を眺めたのだろうか（右上）。



西海岸を自転車で走るなら、海岸の風景がよく見えて追い風を受けられる、北から南のルートがオススメ。

Day 4 5 6 7 8

Palos Verdes←——Lucia

6月29日（4日目）ルチアー→モロ・ベイ（68マイル）

午前6時に深い霧の中を出発。この日の坂も昨日のビッグサーに負けていない。坂がどこまでも続く。こまめに水や甘いもの、バナナを補給して励まし合いながら難所を乗り切る。モロ・ベイの郊外まで来て、通りで休憩していたら、中から年配の女性が飛び出してきて、冷たい水を飲まないかと勧めてくれた。地方にはまだまだ親切で懐の深いアメリカが残っている。午後早いうちにモロ・ベイに到着。

二人は夕方までオンラインのミーティングが続くというので、溜まった洗濯を引き受ける。近所のコインランドリーまでは3ブロック。コインランドリーといえば思い出す。アメリカに来たばかりの1987年。ダウンタウンLAのボイルハイツのアパートからコインランドリーまでの100メートル。地べたに座る青年がドラッグを買わないかとふいに声をかけてきた。興味もないので断ると、不快な顔をするでもなく話題を変えて、「近くの小学校の体育館で週末にダンスパーティーがあるからお前も来るといい」と勧めてくれた。友達もまだいないころで、ふらりと訪ねたら、同世代の若者が着飾って体育館いっぱいに楽しそうに踊っていた。僕は気後れして、なんだか場違いな自分が恥ずかしくなって、すぐにその場を後にした。そう、昔も今もにぎやかな場所が苦手なんだ。

洗濯が終わっても二人のミーティングが終わらないようなので、ホテルの裏のマッサージ店で足裏マッサージを受ける。気持ちがよくて寝入っては自分のイビキで目が覚めた。疲れがすっかり取れたところで、息子と隣のバーでビールを飲む。時刻はハッピーアワー。佐世保に3年いたという隣の席の元軍人が突然声をかけてくる。家族で赴任した佐世保での時間が忘れられないらしい。「アメリカに帰ってきて、ラーメンの店に行って、ウズラの卵を落としてくれと言っても誰も分からない」と嘆いていたけど、僕にもそれは分からなかった。そのうちにHさんも合流して乾杯。今日が旅の真ん中。ここまでみんな無事でよかった。



前回の旅と違うのは、息子と一緒にビールが飲めることと、体力が逆転したこと。





断崖絶壁。海を見下ろすと吸い込まれそうで足がすくむ。

6月30日（5日目）モロ・ベイ→ロンポック（75マイル）

朝6時に出発。これまでの自然の風景から一転、だんだんと人工物が増え、やがてサン・ルイス・オビスポに入る。瀟洒（しょうしゃ）な家や店舗が軒を連ねる。レストラン、ワインバー、画廊、骨董屋、セレクトショップ。25年前にラグビーの試合で来たことがあるけど、こんな素敵な所があったんだ。小腹が空いたのでベーカリーで朝食。パティオ席では柔らかい白いワイシャツにデニムの初老の紳士がペーパーバックを読んでいる。少し言葉を交わすと、ジョージ荒谷さんについて語り始めた。ジョージ荒谷さんと言えば、ミカサ陶器の創立者で米国ケンウッドの元社長を務め、ロサンゼルスの篤志家としても知られた偉大な日系人だが、アメリカ人の口から称賛の声を聞くのは初めてだ。他にも、日系の農家が収容所に入れられている間、友人や近所の仲間が畑を守ったことや、この辺りの日系の農家は本当に丁寧で上手で、農家のお手本であることなど、僕ら日本人が知らないような話を聞くことができた。メディアとして、先人の功績をしっかり伝えていかねばと改めて思う。

サン・ルイス・オビスポからはひたすら畑の中の一本道を走る。カリフォルニアを縦に走ると、この州が農業の州であることと、その農業を支えているのが移民であることがよく分かる。移民の是非をある一面だけで判断したり、物事を見たりすることは恐ろしいことだと思う。

途中、水分補給に立ち寄ったスーパーは日系の店名、ご主人も日系人だった。パーキングで水を飲んでいたら、タンクトップのお姉さんが「どこから来たの?」と尋ねるので、サンフランシスコと答えたら、大きな声で「クレイジー!」と叫んだ。さらに「どこに行くの?」と聞くので「ロサンゼルス」と返したら、もっと大きな声で「クレイジー‼」と叫んだ。そして「気を付けて行くんだよ」と笑顔で付け加えた。この旅の道中、何回クレイジーと言われただ



地の果てまで続く畑。カリフォルニアが農業の州でもあることがよく分かる。

江ノ島、じゃなくてパロスバーデス半島が見えてきた！



ろう。どうやら最高の褒め言葉らしい。

7月1日（6日目）
ロンポック→サンタバーバラ（54マイル）

午前6時に出発。旅は終盤に近付いている。延々と坂道が続くけど、ビッグサーに比べると、朝飯前のラジオ体操みたいなもの。空気もひんやり気持ちがいい。峠を越えて長い坂道を下るとやがて海が広がる。ペースを落とすことなく漕ぎ続けると、昼前にサンタバーバラのホテルに着いた。着替えてサンダルで街に出ると、スパニッシュ調の白壁の教会や手入れの行き届いた家や庭が続く。サンタバーバラは住んでみたい町の一つ。人気のフュージョンの店でサンドイッチを頬張りながら、地ビールを2杯。画廊や自転車屋を覗いてから、アサイーの店でデザートを楽しむ。イチゴ、バナナ、ハニー、あれもこれもトッピングする。ホテルに帰ってプールで泳いだら眠くなってきた。



若い人が好むものもおいしく楽しい。

7月2日（7日目）
サンタバーバラ→オックスナード（45マイル）

この日は午前9時半に出発。道はほとんどフラットで休憩も必要ない。ベトナム料理店でフォーを食べて、ホテルには昼過ぎに到着。夕食は「花田」でお寿司をいただく。評判は聞いていたけど、ご主人が握る本格的な江戸前寿司にびっくり。そして女将さんが僕の名前まで知っていてもう一度びっくり。こんな遠くの町でも『ライトハウス』を読んでくれている。

7月3日（8日目）
オックスナード→パロスバーデス（78マイル）

午前8時にホテルを出発。最終日なのに心も体も軽い。マリブを抜け、サンタモニカを過ぎた辺りで、ふいに半分以上雲のかかったパロスバーデス半島が現れた。25年暮らしてきた僕のホームタウンだ。ペダルを踏み込む足に力が入った。

自宅の前でパチリ。無事完走に感謝。



マッサージチェアが家庭の必需品に！

U.S. Jaclean, Inc.





（写真右）Daiwaマッサージチェアが、2022年のスーパーボウルパーティで実演（写真左）Daiwaマッサージチェアショールーム（ガーデナ・CA）

U.S. Jaclean, Inc. 社長マイケル木桧さん　https://www.daiwamassage.com

かつて、戦後アメリカの一般家庭における憧れの商品は、三種の神器ならぬ、三種類の家庭用電化製品（テレビ、冷蔵庫、洗濯機）でした。それらが、日本と同様に豊かさのシンボルでもありました。現在ではどの家庭にも普及し、もはや家庭用品として、なくてはならないものとなりました。

U.S. Jaclean, Inc.がマッサージチェアをアメリカに紹介してから、今年で40年になりますが、日本ではそれ以前から、電化製品売り場において、健康機器として販売されていました。

アメリカ国内では、日本からマッサージチェアを輸入し、イベントなどで紹介することから始めました。当初、多くの人々からは奇異に見られ、からかい半分で試す人もいましたが、デモンストレーションを続けていくうちに、製品の良さが認められていきました。とはいえ、当時のマッサージチェアは家庭用製品としては認知されておらず、いざ買うとなると、皆尻込みをしてなかなか販売には結びつきませんでした。始めの数年間は展示会で1、2台売れれば良い方で、採算の取れない日々が続きました。

しかも、その当時は現在のような洗練されたデザインではなく、椅子の背もたれから突き出た車輪の形をしたローラーが左右に動きながら背中を上下するシンプルな機能のものでした。

展示会でデモを重ねることによって、購買客も増え始めていきました。元々、マッサージチェアは日本で発明され、初期の頃は、日本からの輸入品でした。やがて日本の割高な人件費を避けて、生産国を台湾、中国へとシフトしていきました。マッサージチェアは、西洋の科学技術と東洋の伝統医学の両方のコンセプトを取り入れた健康機器として、アメリカ社会でも認知されてきています。

また、時代と共に新しい技術も加わり、お客様からの声と指圧師の、より細やかなコンセプトを取り入れた機種も誕生しています。今では、数多くのセンサーが体の状態を微妙に察知し、そのコンディションに応じたマッサージができるように、人工知能の技術を駆使したモデルも投入されています。

日本から輸入販売を開始した頃、日本およびアジア地域で販売されていたマッサージチェアを、体の大きなアメリカ人向けに販売するにあたっては、数々の課題を克服しなければなりませんでした。サイズの変更と過重対策のために、新たな金型を起こすことを余儀なくされ、メーカーとの間で理解を得られるには時間がかかりました。

マッサージチェアの販売を続けていく中で、どのようなタッチのマッサージが、人体に良い効果をもたらすかという研究を重ねていきました。その結果、ローラー部分が人体にただ圧力を加えるだけではなく、一定のタイミングと一定のリズムで、背中のツボを押す動作によって、血行が促進され疲労回復により良い効果が得られる、今のモデルにたどり着いたのです。

現在、アメリカでも数多くのマッサージチェアが出回っていますが、マッサージチェアを選ぶ際には、マッサージの専門家のコンセプトが生かされた、マッサージチェアを選ぶことをお勧めします。ダイワマッサージチェアは指圧療法による健康改善のコンセプトと最新のテクノロジーを取り入れた健康機器として、マッサージチェアの業界をリードしてきました。

最近ではどの製造メーカーもゼログラビティチェアを主流に商品化しています。ゼログラビティとは、ＮＡＳＡの宇宙飛行士が宇宙に飛び立つ際に最も重力の影響を受けにくい、イスの角度で設計された態勢のことです。足と心臓が同じ高さとなるこの姿勢は、血圧を均等化し、体にとって最もリラックスした状態を保ちます。また、筋肉の緊張が最小限となるリクライニングポジションによっ無重力状態に近い体験をすることができます。

マッサージチェアは大きく分けると、SタイプとLタイプの2種類があります。人間の背中はSの字の軽い曲線を描いてカーブしていますが、この背中の曲線に合わせてマッサージをするタイプをSタイプと呼びます。一方、最近では背中から尻の部分まで、マッサージを行うLタイプがあります。

それぞれ、この二つのタイプにも特徴があり、Sタイプは背中のマッサージ以外に全身を伸ばすことができる、ストレッチ機能を組み込むことが可能になりました。Lタイプでは、構造上ストレッチ機能を組み込むことができませんでした。ダイワのスープリームハイブリッドは、このローラー群を、背中と尻の部分の2カ所に分けて設置することによって、S、L両方のタイプの機能を組み込み、Lタイプでありながら Sタイプのみ可能であった、強いストレッチ効果が得られる両方の機能を備えた、ハイブリッドモデルとして登場しました。

アメリカは、現在、長寿にはなったものの、ストレス社会と位置付けられています。年々、健康への関心は高まり、一般雑貨を扱う店も、今では、各種健康グッズが、所狭しと並んでいます。マッサージチェアは、アメリカでの認知度が、年々高まってきており、また、時代と共に進化しています。

先取の気風があるアメリカで、アジア諸国に先駆けマッサージチェアが、なくてはならない製品となる日がくるのではないでしょうか。

Michael Kogure





SBC 湘南美容クリニック
Shonan Beauty Clinic

美容外科・美容皮膚科・婦人科

湘南美容クリニックは患者数日本一、症例実績日本一、国内外で100院以上展開する日本最大の最先端美容整形クリニック。
カリフォルニアでも日本のSBCのおもてなし、日本人の心をつかむホスピタリティーとコストパフォーマンスをご提供いたします。

自然で持続的な引き上げ効果を実現
糸リフトアップのお得なセール

8本買うと2本が無料でついてくる!

Buy 8 Get 2 Free

(Barb 1本$150、 Infinity 1本 $200)

9/30/22までの期間限定セール

糸によるリフトアップ
- 切らずにシワを改善したい
- 肌にハリを出したい
- アゴのたるみを取りたい
- ほうれい線が気になる
- 傷跡を残さず最小限のダウンタイムでリフトアップしたい



※SBC医師の症例写真

日本で人気No.1の二重術がついに登場!
モニター大募集

二重術クイック コスメティークダブル法
特別モニター割引

$2500 生涯保障

(通常価格$3700)

11月15日のカウンセリング分まで有効

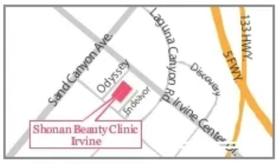
クイックコスメティーク ダブル法とは?
- まぶたの表面に針を刺さない湘南独自の埋没法
- 術後すぐにでもメイクが可能
- 目を閉じてもバレにくい



詳しくはお問い合わせください
日本語対応専用番号 1-833-358-0936
TEXT予約 1-949-577-8141 info.ir@shonanbeauty.com

※表示価格はすべて税込み金額。※効果には個人差があります。※セール施術ご購入分のポイントは付きません。※上記記載の期日までの施術当日に限り有効です。※会計終了後のご提示・ご申告はご遠慮ください。

WEB予約はこちらから



お友達紹介で両者に$50分のポイントプレゼント中 対象条件については、お問い合わせください。

22 Odyssey #200, Irvine, CA 92618 ■営業時間:月～土 9:00AM～5:00PM ■休診日:日曜・祝日 https://www.shonanbeauty-jp.com/



大人も子どもも楽しめる！

アメリカ南部 ファミリードライブ旅行記

なかなか出かける機会のないアメリカ南部ですが、気になっている方も多いのでは？　今回は「アメリカ南部ファミリードライブ」と題して、テキサス州ヒューストンからルイジアナ州ニューオリンズを経て、フロリダ州の北西端ペンサコーラまで、5州をまたぐ7泊8日の旅をご提案。アメリカ国内旅行の達人、Takさん、いづみさん夫妻が二人のお子さん連れで実際に出かけた旅の模様をレポートします！

Photos：Tak S. Itomi

〈アクセス〉
ヒューストンまでは、ロサンゼルス国際空港（LAX）から飛行機で約3時間。最終目的地のペンサコーラからロサンゼルスまでは、ヒューストンで1回乗り継いで約7時間。

〈気候〉
今回旅するエリアは、1年中温暖で天気も良いですが、ロサンゼルスに比べると若干雨の日が多く、湿気があります。夏は蒸し暑く、冬は涼しい（そこまで冷え込まない）というイメージです。ただし、ヒューストンなどは冬だと32°F（0℃）近くになることもあるので、出かける前に週間天気予報をチェックして、持っていく服を決めるようにしましょう。

〈旅のポイントや注意点〉
・各州に入る際は、州境にあるウエルカムセンターに立ち寄るのがオススメ！　パンフレットや現地情報誌などが手に入り、ネット検索だけでは見つけづらい情報をゲットできます。
・子連れで長距離ドライブをする場合、小まめに休憩時間を取りましょう。そのためにも、時間には余裕を持って計画を立てると良いです。



ナビゲートしてくれるのは…

芦刈いづみさん（右）
メディア＆PR会社Seven Seas Media代表。ライターとしてアメリカの文化や旅の情報も執筆。
Web: https://7seas-discovery.com

Tak S. Itomiさん（左）
Tak S. Itomi Photography and Design代表。フォトグラファー。旅を通して出会った風景、人々、文化についての講演活動などにも携わる。
Web: https://taksitomi.com

HOUSTON
ヒューストン

Day 1－4

Let's Go

"Space City"ことヒューストン。やはりSpace Center Houstonは要チェックです。そのほかにも博物館、テックスメックスの名店など、盛りだくさんの4日間！　ニューオリンズまでの道中も見どころ多しです。

宇宙都市、ヒューストン。



2


1


4

チーズと香辛料、効いてるぅ～♪


3

①動物園、自然史博物館、チルドレンズミュージアム、ゴルフ場、公園などがあるHermann Park（https://www.hermannpark.org）は、まさに大人も子どもも楽しめるスポット。　②シャトル輸送機に載ったスペースシャトルのレプリカが目印のSpace Center Houston（https://spacecenter.org）。入場料は大人$29.95、子ども$24.95（4歳未満は無料）。　③Space Center Houston内にある、宇宙飛行士のトレーニング施設。世界最大級の屋内プールの水中には国際宇宙ステーションの実物大レプリカが設置されており、宇宙飛行士たちが無重力船外作業などのトレーニングを行います。　④El Tiempo Cantina（https://www.eltiempocantina.com）は、ヒューストンに複数店舗あります。

ヒューストンといえば宇宙。迷わずスペースセンターへ！

1日目。南部のドライブ旅は、飛行機でLAからヒューストンに行くところから始まります。空港到着後にレンタカーを借りたら、まずは水や食料の買い出し。小さい子がいる旅では（我が家は当時3歳の男の子と0歳の女の子）、ホテルで軽食のみ、なんて食事が多くなるので、簡単に食べられるものを多めに用意。また、クーラーボックスやタッパーなども購入しておくと、ドライブ中に役に立ちます。

2日目。ヒューストン観光の中心であるHermann Parkへ。私たちは、園内にある小さな子ども向けのChildren's Museum of Houstonに行きました。ショッピングや料理、化学実験などを通して、遊びながら学べる施設です。

ディナーは、テキサスのメキシカン料理、通称「テックスメックス」の発祥の店とも言われている名店、El Tiempo Cantinaへ。チーズと香辛料たっぷりで、美味でした！

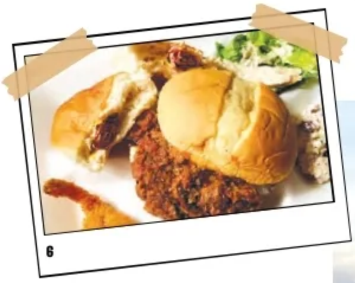
3日目は、市街地から約45分ドライブし、Space Center Houstonへ。この施設は、Johnson Space Centerに併設された宇宙科学館。NASAのアポロ計画やスペースシャトル計画の心臓部であるミッションコントロールセンターがあることで有名です。

入場したらまずは、施設内を見られるツアーを予約（現在はアプリで事前予約可能）。基本のツアーは、「Astronaut Training Facility Tour」と「Mission Control Center Tour」の2つ。私たちが行った日はトレーニングファシリティーは閉まっていたのですが、特別に宇

ニューオリンズ

NEW ORLEANS

BBQ味って、やっぱりテキサスって感じ。



6



5

8



たまには、ボート泊なんていかが？



9



7

⑤ものすごい数の給油機が並ぶさまは圧巻！なBuc-ee's（https://buc-ees.com）。 ⑥Buc-ee'sでのランチは、「Chopped Beef BBQ Sandwich」をチョイス。店内中央の巨大キッチンで作ってくれました。ミンチでもなくステーキでもなく、細かくカットされたBBQ味のビーフが新鮮でした。 ⑦Louisiana Welcome Center（6212 West 1-10 Interstate 10, Vinton）周辺の眺め。ルイジアナ州は湿地が多く、ここもまさにそんな雰囲気でした。 ⑧⑨ニューオリンズで宿泊したボート。パッと見の印象よりかなり広く、家族4人でも悠々とくつろげました。何より子どもが大喜び！ 宿泊費は私たちが泊まった時で$150/1泊くらいでした。

宙飛行士のトレーニングプールを見学できました。その後、「Mission Control Center Tour」へ。アポロ13の管制室が見られるほか、スペースシャトルの中に入れたり、アポロ計画で使われていたサターンVロケットなどを見たりできました。

巨大ガスステーションの後はニューオリンズでボート泊

4日目は、ニューオリンズへ向けて出発。道中、黄色いビーバーの看板が何度となく目に入り、かなり気になります。これは、テキサスを中心に展開しているガスステーション、Buc-ee's。各店舗には何と100以上の給油機と大きなショップが併設されており、ガソリンはもちろん、食べ物、お土産、日用品まで何でもそろいます。ここでランチも取りました。

次にストップするのは、ヒューストンから約2時間のところにあるルイジアナ州のウエルカムセンター。ここではルイジアナ州に多く見られるプランテーション（植民地時代の大規模農園）の情報などをゲットしました。

半日ほどで、いよいよニューオーリンズに到着。宿泊は、「Airbnb」で見つけたマリーナのボートです。それほど大きくないボートでしたが、中は広く、キングサイズのベッド2台に、シャワー、トイレ、キッチンが完備。ルイジアナ州やミシシッピ州にはバイユー（Bayou）と呼ばれる湿地帯が多く、このボートもそんな湿地帯にぽっかりと浮かんでいました。カリフォルニアとは全く違うライフスタイルに触れる、良い機会となりました。

NEW ORLEANS

ニューオリンズ

Day 4-6

フランス、スペイン統治時代の名残りを色濃く留める町、ニューオリンズ。
ワニ探しツアーに街中でのジャズライブ、フライドチキンや
ザリガニ、ワニなどを使った南部料理など、
ここにしかない楽しみがてんこ盛りです。

①Swamp Tourでは、ワニの子どもに触らせてもらえました！ ツアーはいくつかありますが、私たちは「SWAMPTOURS.COM」(https://swamptours.com)を利用。料金は大人$16、子ども$7（5歳未満無料）でした。 ②Dooky Chase's Restaurant (https://www.dookychaserestaurants.com/)では、フライドチキンや南部特有のオクラ料理、ターキーネックの煮物、ガンボなどを堪能。食の町として知られるニューオリンズの食文化は、奥が深いです。 ③④French Quarter (https://www.frenchquarter.com)の様子。路上のいたる所でライブが行われ、人通りも多いので、とにかく陽気な雰囲気です。 ⑤サクッフワッの食感がたまらない、Cafe Beignet (https://www.cafebeignet.com)のベニエ。

南部感満点フード。


2

ワニの子ども、かわいい〜♡


1



5

いくらでもいけちゃいます。


4


3

異国情緒がたまりません。

ワニ探しにケイジャングルメ…ジャズが聴こえる街を散策

5日目は、ニューオリンズ観光の人気アトラクション、Swamp Tourへ。湿地帯をボートで巡りワニ（アリゲーター）を探すツアーです。まず驚くのが、湿地帯の規模。縦横無尽に流れる迷路のような水路と、そこに生い茂る植物。そこでワニを見つけるという一大アドベンチャーです。それぞれの観光ボートが情報を共有し合うので、大物が見つかると一斉にボートが1カ所に集まるエキサイティングな場面も。

この日のランチは、有名店Dooky Chase's Restaurantへ。ここのウリはフライドチキン。外はザクッとクリスピー、中はジュワッとジューシーなチキンは、多くの著名人が通うのも納得のおいしさ！

午後からは、街の中心地French Quarterを散策。ニューオリンズがアメリカに属する前のフランスやスペイン統治時代の建物が多く残っているエリアです。その中心地Jackson Square周辺には、ジャズライブを行う人たちがいたり、青空本屋があったり、「異国情緒溢れる」という言葉がぴったりの場所でした。

Jackson Squareからギフトショップやアトリエに立ち寄りながらメイン通りのBourbon Streetまで歩き、ご当地名物スイーツ「ベニエ」が食べられるCafe Beignetへ。ベニエは四角い揚げパンで、砂糖やシロップをかけて食べます。

夕方、ギフトショップやレストランが集まるFrench Marketへ。屋台でクレープ、ザリガニ、アリゲーターのフライ、オクラのガンボ、サンドウィッチなどをゲットして夕食にしました。

ペンサコーラ

PENSACOLA





5



7



8



6

⑤French Market（https://www.frenchmarket.org）でのディナー。ピリ辛＆香辛料の効いたザリガニやアリゲーターのフライなどの料理は、ここならでは！　⑥アメリカで最も古い市場とも言われるFrench Marketの様子。多くのギフトショップが軒を並べており、とにかく目移りします。　⑦Global Wildlife Center（https://www.globalwildlife.com）のワゴンツアー料金は大人$19、子ども$13（1歳以下は無料）など。私たちが買った「Family Bucket」（$32）サイズの餌はとにかく大きくて、他のお客さんはニヤニヤ（笑）。通常の餌のカップ（$4）の約15杯分はありました。でも、子どもたちはたくさんの動物に餌をあげられて、大喜び。　⑧Oak Alley Plantation（https://www.oakalleyplantation.org）には、当時と変わらない景色が広がります。入場料は、建物に入れるコースが大人$27.79、子ども$9.27（6歳未満は無料）。

プランテーション見学に加え、サファリパークが大ヒット！

6日目は、朝イチでOak Alley Plantationへ。ミシシッピ川周辺には、かつてのPlantation（大規模農園）が多くあり、現在もいくつかが史跡として残っています。観光の中心は1873年に建てられた邸宅。室内は撮影禁止ですが、ツアーに参加すればベッドルームやリビングルーム、キッチンなどを見られます。

午後からは、ニューオリンズの中心から約1時間ドライブした郊外にあるGlobal Wildlife Centerへ。ここは、ニューオリンズの旅のリサーチをしている時に、偶然出てきた広告を見て行くことにしたサファリパーク。ですが、何から何まで想像以上で、今回の旅の中での最大のヒットでした！　約1時間半のツアーでは鹿やアルパカ、水牛、シマウマ、ラクダなどに出会え、餌やりができます。私たちは巨大なバケツに入った「Family Bucket」の餌を購入したので、とにかく餌を撒きまくりました。そんな私たちの車両の周りには、他の車両と比べ物にならないほどの数の動物がわんさか（笑）。とにかくすごい数の動物が押し寄せるので、どんどん餌をあげることになり、出発15分後には私たち以外ほとんどの人の餌が終了していました。でも、私たちは結局ツアー終了間際まで餌があり、同じ車両の人たちともシェアして餌やりを楽しみました。ちなみに、運が良ければキリンも近くに来るとのことでしたが、今回は遠くに見えただけ。

さて、翌日は最終目的地、ペンサコーラに向かいます。



PENSACOLA ペンサコーラ

Day 7－8

フロリダ州の北西端に位置するペンサコーラは、雪のように真っ白な砂浜と、真っ青な海が美しいビーチの町。ここではとにかく、のんびり過ごすが吉です。

2



1

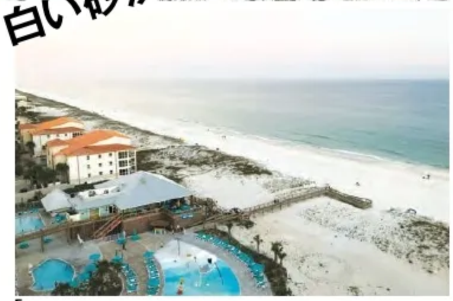


白い砂浜と青い海。それで十分。



シーフード、いつ食べてもうまし。

3



5



4

①フロリダ州のウエルカムセンター（501 SR8, I-10 East Pensacola, FL）の入り口には、ブルーエンジェルスの戦闘機がドーン！　②町の中心地から橋で渡ったところにある細い半島に位置するペンサコーラビーチ。ビーチからすぐの道路沿いにはギフトショップやレストラン、バーが立ち並んでいて便利です。　③④Flounder's Chowder House（https://flounderschowderhouse.com）では、シュリンプカクテルやフィッシュ＆チップスなどのシーフード、さらに名物のクラムチャウダーを堪能しました。店内には、昔使われていた船や巨大なカジキマグロのデコレーション。そして子どもたちが遊ぶプレイグラウンドや、ビーチバレーのコート、桟橋などもあり、子連れファミリーには最適。　⑤泊まったホテルからの眺め。どこまでも白い砂浜と青い海が続きます。

最終目的地まで約6時間。7泊8日のドライブ旅も大団円

　7日目、いよいよ今回の最終目的地フロリダ州ペンサコーラへ出発。「フロリダ州まで行けば、南部の州を全部制覇できる！」という発想で行くことにしました（笑）。ルイジアナ州からフロリダ州までは、ミシシッピ州とアラバマ州を抜けます。

　ニューオリンズから約45分でミシシッピ州のウエルカムセンターに到着。プランテーションの名残りのある邸宅のような建物が良かったです。次は、約1時間15分のドライブで、アラバマ州のウエルカムセンターへ。1974年のヒットソングの曲名でもある『Sweet Home Alabama』と書かれたサイン前で写真を撮り、次へ。そこから約1時間でついにフロリダ州に。出発してからずっと天気が悪かったのに、一気に晴天。さすがフロリダ！　フロリダ州のウエルカムセンターにも立ち寄りましたが、宇宙飛行士やスターウォーズのキャラクターがお出迎え。宇宙関連事業やレジャー産業が有名なフロリダらしい施設でした。

　3回の休憩を入れ、ニューオリンズから約6時間でペンサコーラビーチに到着。メキシコ湾に面した白砂が眩しいビーチ沿いにはリゾートホテルが並びます。この日のディナーは、シーフードの名店Flounder's Chowder Houseへ。

　最終日は、ホテル前のビーチでゆったり。ペンサコーラビーチの特徴は真っ白い砂。青い空の下、波打ち際で砂を掘って遊びました。そして、レンタカーを返して、夕方の便でLAへ。7泊8日のドライブ旅の終了です。



Gulliver
USA
いつでも、どこでも、
簡単&便利なオンライン査定
ガリバーUSAのAI査定で、
24時間
概算金額を確認できます
ガリバーのAI査定はこちら!
SCAN ME
●トーランス店
20125 Hawthorne Blvd.,
Torrance, CA 90503
Toll Free
1-866-398-4284
●アーバイン店
2230 Southeast Bristol St.,
Newport Beach, CA 92660
Toll Free
1-888-376-7039
車選びもガリバーへお任せ!
西海岸のおすすめ車両は
QRコードから→
車選びもZoomサービスを
ご利用いただけます!
SCAN ME

PR

ビジネスパーソン必読!

状況に合わせて「フレキシブル」に変化し続ける

ロサンゼルス本社設立から11年目を迎えた石上、石上＆越智公認会計士事務所。企業の会計や税務サポートに加え、総務や庶務などのバックオフィス業務も行っています。法人だけで300社以上のクライアントを抱える同事務所代表の石上さんに、今後、中小企業に求められるポイントを伺いました。



石上洋（いしがみひろし）◉石上、石上&越智公認会計士事務所代表。1979年東京都生まれ。18歳の時、NBAを目指して渡米。2000年、El Camino College進学。05年にカリフォルニア州立大学ロングビーチ校を卒業後、4大監査法人の一つDeloitte Touche Tohmatsu LLP勤務を経て、2010年に石上、石上&越智公認会計士事務所を設立。趣味は自転車。

リモート改革で変化したビジネスの在り方

弊所は、ロサンゼルスの2拠点ほか、サンディエゴ、シアトルにも事務所、そして日本法人があり、法人だけでも300社以上の会計業務を預かっています。私たちの強みは、大手の会計士事務所とは違う細やかなサービスです。会計や経理代行にとどまらず、お客様に寄り添ったコンサルティングも行っており、日本の上場企業のアメリカ進出、逆にアメリカから日本でのＩＰＯを目指す企業のサポートも行っております。

アメリカ国内の中小企業のお客様も多く、近年は、一部管理業務のアウトソーシング、住所貸しや郵便物管理、電話対応代行などのバックオフィス業務に関するご相談も急増しています。

コロナ禍では、米国法人の業務縮小や閉鎖に関連する手続きも増えましたが、逆にこれを好機と捉え起業したり、アメリカ進出したりする企業も少なくありません。コロナ前なら、日本からアメリカに進出する際、まずは店舗を構え、従業員を雇用するのが当たり前でしたが、今は起業の手続きからオペレーションまで、可能な限りリモートで行う会社が増えてきました。コロナ禍で在宅勤務が増えたこと、それを支えるテクノロジーが格段に進んだことなどが理由ですが、何よりも、人々のビジネスに対する感覚や考え方が変わったのだと思います。また、社会の状況も大きく変わりました。ＩＲＳも電子サインを受け付けるようになり、金融機関によってはリモートで法人口座を開設することも可能など、ビジネスの在り方も変化しています。

企業経営のキーワードは「フレキシブル」

コロナ禍では、ビジネスにおいて、これまで以上に変化を求められています。経済や世界の流れを考えれば、今後コロナ前のような時代に戻ることはおそらくありえないでしょう。これからは、どんな状況下でも対応できる企業であり続けることが、経営者にとって最も重要だと思います。そこで、キーワードとなるのは「フレキシブル」。ビジネスにおいて、その目的を果たすためには何をすれば良いかを考え、会社やクライアントのどちらにとっても、ベストでやりやすい方法を採用することです。

また、システムとコミュニケーションも重要です。まず、社内システムは、作業の工程や流れを把握し、現状のシステムを見直しましょう。その上で、新しいシステムを導入または作る際は、余計な工程をできるだけ省いたシンプルな手順を意識します。また、システム開発会社に仕事を依頼するときは、会社として何をどのように運営したいか、はっきりとした意見を持っていることが大切です。

そして、リモート業務において、「コミュニケーション」には、これまで以上に注力してください。メールは当然のこと、「Docusign」などのオンラインツールを使いこなす。チャットやテレビ電話を通して、オフィスにいるかのようにグループチャットやグループテレビ会議を軽く頻繁に行う。社内の技術や考え方の勉強会を設けて、スタッフ同士のつながりを増やすなどを行うとよいでしょう。

法律や税務関連は早い段階での見直しや対策を

注意点としては、もし、在宅勤務の従業員がいる場合、市や郡、州によって労基法が変わることがあるので、特に今年度は、従業員の住まいのある場所の法律を適用して調整する必要があります。また、新型コロナウイルス対策の補助金をはじめ、バイデン政権による税制改革も予定されていますので、税務に関連する事項については、早い段階で会計士事務所などに確認し、見直しやプランニングをしておくことをお勧めします。

こんな時代だからこそ、変化することを恐れず、対応を素早く、とは言っても一度決めたことがずっと続くとは思わず、変わり続けることが大事だと思います。将来に不安のあるビジネスオーナーや、経理・人事・総務部門の方がいらっしゃったら、まずは私たちにご相談いただきたいですね。

PR

専門家が解説！

日本の金融資産、いくらありますか？ 1万ドル以上はFBARの対象です。

日本の口座の残高も、アメリカで申告が必要になる場合があります。この制度、FBAR（海外資産の開示申告義務）について、また、これまで申告してこなかった人へのペナルティーや、対応策を会計士の尾崎真由美さんに解説いただきました。



FBARとは何か

FBARとはReport of Foreign Bank and Financial Accountsの略で、外国金融口座の開示などと訳されます。FBARは、アメリカ国外の金融機関にある口座情報をアメリカ財務省（Department of Treasury）に届け出る制度で、アメリカ国外の金融口座の残高の合計が1万ドル以上ある場合、申請の対象となります。

FBARは、資産隠しや脱税などの不法行為を見つけ、調査を行うことが目的です。FBARの申請はＩＲＳ（米国内国歳入庁）に行う上、締め切りが毎年4月15日のため、タックスリターンと混同されがちですが、両者は別物で、申請システムが異なります。

誰が対象か

FBARの申請が必要な人の要件はいくつかあり、永住権保持者や駐在員、アメリカに年間183日以上滞在した人などの税法上の米国居住者やアメリカ市民も対象になります。対象となるのは、アメリカ国外の銀行口座（定期預金、投資信託、投資口座、その他金融口座）に加え、アメリカ国外の投資信託、投資口座、株の所有権などです。これらの合計残高が、1年のうち1度でも1万ドルを超えた場合、申告の対象となります。例えば、口座Aの残高１０００ドル、口座Bの残高９０００ドルだと、AもBも1万ドル以下ですが、合計すると1万ドルで、両口座とも申告の対象です。

忘れがちなのがアメリカ国外から受けた証券や株などの贈与や相続で、これらもFBARの対象となるので証拠となる書類を忘れずに用意しましょう。

FATCAとは

なお、アメリカ国外の金融資産の残高が年末の時点で5万ドル以上（独身）または10万ドル（既婚者）であれば、FATCA（Foreign Account Tax Compliance Act：外国口座税務コンプライアンス法）の対象となり、「Form 8938」をＩＲＳに提出する必要があります。FATCAはFBARとは全く別のものです。FATCAの対象は、FBARの対象に加え、満期型の保険、ゴールドなどの投資で、申告には金融会社の名前、住所、口座番号が必要です。申告時に残高がゼロだったとしても、口座がまだ有効で、口座のアクセス権利を持つ場合は申告をします。

FATCAは「Form 8938」と「Statement of Specified Foreign Financial Assets」というフォームをタックスリターンの際にＩＲＳに提出します。これは開示義務なので、税金が課せられるわけではありません。ですが、開示しないと罰金が科されることがあります。

申告をしなかったらどうなる？

FBARを申告しなかった場合は最低で1万ドルの罰金（それぞれの年に対して）となり、FATCAも開示を怠ると同じく最低で1万ドルの罰金が科されることがあります。

ＩＲＳは、ＦＢＡＲは6年、FATCAは3年さかのぼって申請する必要があるとしています。これらを正確に申告し、納税が必要な場合は納税をし、「脱税の意図はなかった」などの旨を書いた説明文を提出します。

なお、タックスリターンでアメリカ国外口座の収入を申請していなかった場合とは対処が異なりますのでご注意ください。

FBARとFATCAは、手続きが煩雑になることが多く、対象者や条件もあります。日本に残してきた資産も絡むので、日本の金融などに通じた米国の会計士に相談することが、解決の近道になるでしょう。当事務所は全米の申告に対応しております。気になる方は、ご連絡ください。

"Peace of Mind" - それが私たちのミッションです



手島 健 Ken Teshima
CPA MBA Managing Partner

ビジネスや人生において人々が望み、また必要とするものは"心の安らぎ"です。これは、その安定性をもたらすいくつかの要素のバランスから成り立ちます。健康は、それなしでは何も成し得ない最も重要な要素です。そして経済的な健康もまた、肉体的な健康と同じく欠かすことのできないものです。

私はこれまで40年以上に渡り、多くのビジネスが立ち上がり、また消え去っていくのを見てきました。まるで患者の病を診察する医者のように、私たちはあなたの経済的な健康を築き上げるために何が必要なのかを、深くまで診ることができます。これは、ビジネスを行うための効率的な構造や有能で団結力のあるスタッフ、熟慮されたビジネスプラン、賢い税金対策、ビジネス成功へのビジョンを伴ったビジネスと個人における長期的なファイナンシャルプラン、リタイアメントプラン、そして最終的には人生の終焉までをも含めた組み合わせから導き出されるものです。あなたの人生における全ての要素について"ゆりかごから墓場まで"を考慮し、人生の目的や道筋を明確にすることがとても重要です。暗く荒い海原を照らす灯台のまばゆい明かりのように、あなたの健康で、安全で、安心できる豊かな未来への旅の道中を守り導くために、私たちはここにいます。

YOU CAN "Account On Us" !!!

是非、初回無料相談をご利用ください。あなたのいかなる問題についても診断し、誠実かつプロフェッショナルな解決策をご提案します。私たちは日本人コミュニティーに対して支援やサービスをご提供できることに感謝致します。

手島公認会計士事務所

accountonus
Taxes • Accounting • Consulting

ACCREDITED BUSINESS

310-323-3344

www.accountonus.com
infojapan@accountonus.com

トーランス・オフィス: 2215 W. 190th St., Torrance, CA 90504
アーバイン・オフィス: 200 Spectrum Center Dr., Irvine, CA 92618
テキサス・オフィス: 2309 Coit Rd, Plano, TX 75075

タックスリターン安心してまるごとお任せください。



節税対策は万全に。
経験と実績が違います!

無料
初回相談
見積もり

親切・丁寧・フレンドリー

- アウトソーシング
- 企業の税金申告
- 会計業務
- 節税対策
- 給与計算
- 会計監査
- 会社設立
- 経理業務代行

APPLIED ACCOUNTANCY アプライド会計事務所

経験30年以上
30,000件の実績!

1225 W.190th St. #250, Gardena, CA 90248 ☎310-323-3000
info@appliedaccountancy.com www.appliedaccountancy.com



Accounting Associate & Sr. Accountant 募集中

◎保険

AD 02-15 Rev. 6/18



生命保険の上手な活用法、日本語でご説明します!

米国在住者のみ加入可能!

・万一の場合の死亡保障に
・長期の資産形成に
・老後の資金準備に
・お子様の学資準備に

お客様の声
日本の生命保険しか知らないあなた、私も最初、プランを
聞いた時は本当かなー、と信じられませんでした。丁度、日
本でかかっている3つほどの生命保険を、死亡保険重視
から、医療保険重視に変更しようと思ってた矢先、PGL
のエージェントに相談にのってもらい、大幅に生命保険の
考え方がかわりました。銀行の預金利息がまだまだ期待
できない今こそ、更にメリットがあるPacific Guardian Life
のプランはお勧めです。うちは、夫婦二人で入っています。
（40代男性、駐在後ご帰国のお客様）

※カリフォルニアおよびホノルル本社での日本語サービスにより、日本へのご帰国後のアフターフォローも安心。現地永住予定の方だけでなく、日系企業駐在員の方からも大好評!

PACIFIC GUARDIAN LIFE
明治安田生命子会社
Pacific Guardian Life Insurance Company, Limited.

まずは日本語で下記までお気軽にご連絡を!
トールフリー 1-888-616-3780
E-mail:sales-ja@pacificguardian.com

CA Regional Office:
879 W.190th St. Suite1020, Gardena, CA 90248

◎保険

2021年12月 ホノルルマラソンにて



人生はマラソン。

人生は山あり、谷あり。皆ゴールに向かって、ひたすら走る。ある時は、苦しく、もうだめかと思う事もあるかもしれません。また、時には突然予期しない出来事が起こるかもしれません。でも乗り越えてこそ、素晴らしいゴールが待っています。

Farmers保険は、そんなあなたを応援しています。ランナーのあなたが走り続ける限り、いつも一緒に「安心」をお届けします。

◉医療保険　◉生命保険
◉自動車保険　◉商業用総合保険
◉労災保険　◉家屋保険
◉店舗レストラン　◉引退・年金
◉学資積立

FARMERS INSURANCE

森ジョージ保険代理店
日本語でどうぞ Toll Free 1-800-330-6674 (MORI)
Email: GeorgeMori@hotmail.com
Tel: (310)641-6674　Fax: (888)895-6674
6060 W. Manchester Ave. Suite 301, Los Angeles, CA90045



Lic.#0E53619

◎保険

信頼と実績

創業2005年

任せて安心！きめ細かいサポートをお約束します。

生命保険
掛け捨て型から積み立て型まで、あなたにぴったりのプランをご紹介　日本にご帰国後も保持出来るプランをご紹介します

メディケア(65歳以上)
複雑なメディケア関連保険も分かりやすくご説明します　新規加入はもちろん、見直しも経験豊富な弊社にお任せ下さい

医療保険(個人・法人)
個人/家族向け医療保険　「11月1日~1月31日」に対応が可能　法人向け医療保険の導入や見直しは年間いつでも対応可能

リタイアメントプラン(IRAなど)
個人向け年金プランから、スモールビジネス向けの節税・貯蓄プランまで老後に向けたプランニングをサポート

生命保険、医療保険（個人・法人）リタイアメントプラン専門

Ishiwada Insurance Agency, Inc.
3838 W. Carson St. #332, Torrance, CA 90503

Toll Free : イシワダまで CAL#: 0H92087
1-888-717-5552
taka@ishiwadainsurance.com
www.ishiwadausa.com



◎保険

いざという時、日本語で頼れる保険

自動車・住まい・生命・個人年金・学資



平野ホルコム雅子　下村 明美

専属保険エージェントとカスタマーサービス
スタッフを募集中!
【詳しくは弊社サイトをご覧ください】



MHH Insurance Agency

MHH Insurance

お役立ち情報更新中!　MHH Insurance Agency

私達はお客様とのご縁を大切に、
お客様がお困りである時こそ、お手伝いできる
真心サービスを心がけています。

☎1-888-391-5055

全米15州をカバー、対応州が増えました!
CA、WA、OR、ID、AZ、IL、TX、MI、OH、NY、NJ、NC、MA、GA、FL

カスタマーサービスは私たちにお任せください!

www.mhhinsurance.com/jp
←お見積り情報をここから簡単入力★E-mailまたはチャットのみでの対応も受け付けております



アメリカで
何食べてる？ どう作る？

突撃！ となりのお弁当＆スナック

「アメリカのスクールランチは栄養が心配」「職場付近に良い店がない」「自宅勤務で間食が増えがち」「スナックはいつも同じものばかり」そんな悩みはありませんか？　今回は、在米日本人にお弁当やスナックにまつわるお話を聞いてみました。ぜひ、お弁当作りや、スナックを買う時の参考にしてみてください。

お弁当編

日々、どんなお弁当を作っているのか、いろんな方のお弁当を見せてもらいました。

①「名前」 ②「誰のため」 ③「作る時間」 ④「この日のメニュー」 ⑤「愛用品」または「時短レシピ」 ⑥「一言」



① **東條憲太郎** (弊誌編集長)
（ロサンゼルス・CA）

②父から小学生の息子のため

③約15分

④海苔ご飯（ご飯は玄米と白米を半分ずつ）、フィッシュスティック、チキンチャンク、枝豆、リンゴ、イチゴ

⑤Simple Truth「Chicken Chunks」、エアフライヤーで作る焼き芋が定番。

⑥好き嫌いが激しい息子。その中でバランス良く栄養を取れるよう気を遣っています。特に野菜が苦手なので、毎日の玄米は必須。肉類、魚類もあまり食べられませんが、タンパク質を取ってほしいので、卵焼きや枝豆を定番にしています。おやつは「Kid ZBar」(Clif)を持たせたりも。



① **あずささん**
（ロサンゼルス・CA）

②母から5歳と3歳の息子のため

③約15分

④ご飯、錦糸卵、稲荷揚げ（市販）の千切り、キュウリ、煮卵、枝豆、ミカン

⑤週末にチャーシューと煮卵を作り置きし、サラダやチャーハン、お弁当にも使い回します。

⑥お弁当の前日に、おかずを取り分けるか、カップに入れて、朝は詰めるだけにしておきます。写真のお弁当箱はTakenakaというアメリカに進出した日本のメーカーのもので、シンプルで使いやすいです。インスタ(www.instagram.com/azusasasakiho/)では料理写真をアップしています。



① **昭和のアメフトおやじ**
（エベレット・WA）

②夫から妻のため

③夕飯と同時進行で作る

④サバの塩焼き、ゴーヤチャンプルー、卵焼き、トマト、ご飯、大根の酢漬けとシソ昆布

⑤大根またはセロリの酢漬け（お酢1対寿司酢1のマリネ液に15分漬ける）を常備。

⑥夕飯を作りながら翌日のお弁当も作ります。紀伊國屋書店で買ったお弁当箱は、食べ終わったら重ねて収納できて便利です。以前、家族４人分のお弁当を作っていた頃は、大きなフライパンで親子丼を作り、ご飯に載せるだけのお弁当もよく作っていました。



① **Creoさん**
（シアトル・WA）

②母から高校生の子どものため

③約20分

④カレー・ご飯

⑤Trader Joe's「BBQ Chicken Teriyaki」と「Mandarin Orange Chicken」El Monterey社「Taquitos」

⑥冷凍食品を利用する日は、温めている間におにぎりかパン、果物と切った野菜を用意しています。夕食がカレーの日は多めに作り、翌日はThermosの保温ジャーに入れてお弁当に。保温ジャーは、スープやMac & Cheese、ソースであえたパスタを持って行くのにも活用しています。



① **船田宗佑さん**
（パサデナ・CA）

② 自分のため

③ 約30分

④ 梅干しご飯、牛肉豆豉炒め、卵焼き

⑤ 卵焼きにはマヨネーズ（キユーピー）を一さじ入れれば冷めてもふっくら。

⑥コロナ禍では気軽に外食ができず、職場周辺はファストフードばかりなので弁当を作り始めました。アメリカ人の同僚から「日本のBentoはすごいね」と言われ、弁当がコミュニケーションツールになっています。普段は、週末か前日の夜にある程度の準備をしています。



① **Noriffさん**
（レドモンド・WA）

② 父から小学生の息子のため

③ 約15分

④ 卵サンド、ジャムサンド、チキンナゲット、ゆで卵、枝豆、ブドウ

⑤ Gorton's社「Fish Stick」、Kroger「Crunchy Butterfly Shrimp」

⑥週1回、仕事が休みの平日に作っています。メニューは毎回サンドイッチ一択。「クックパッド」で見付けた電子レンジで1分くらいでできる卵サンドの具を入れています。写真で使っているお弁当箱「EasyLunchboxes」（Amazonで購入）は、安く、軽く、扱いやすくて便利です。



① **エレブロック沙良さん**
（カークランド・WA）

② 母から小学生の息子2人のため

③ 約30分

④ ご飯、ターキーのそぼろ、スモークサーモンのそぼろ、枝豆、ニンジン、トマト、ブロッコリー

⑤ Costcoのスモークサーモン

⑥ターキーのそぼろにはタマネギを混ぜて野菜が取れるようにしています。学校の昼食時間が短いので食べやすいものを意識。野菜（オーガニック）多めも心がけ、ニンジン、キュウリ、セロリの野菜スティック、電子レンジでチンしたブロッコリーが定番。そぼろなどは前日に用意しています。



① **K.Kさん**
（ロサンゼルス・CA）

② 母から小学生の娘2人のため

③ 約20分

④ ご飯、紅鮭、から揚げ、きんぴらごぼう、ひじき煮、卵焼き、ホウレンソウとハムの炒め、カニカマ、ウインナー、マスカット

⑤ Trader Joe's「Pork Shu Mai」、ニッスイ「えびプリプリシューマイ」、味の素「若鶏唐揚げ」

⑥娘のリクエストで、この日は紅鮭がメインのお弁当。早く火を通すため小さめにカットした魚と、茅乃舎の「野菜だし」で味付けをした野菜炒め、タコさんウインナーは全て同じフライパンで同時に作るのが時短のコツです。茅乃舎のだしを入れた卵焼きも毎回必須のおかずです。



① **キッチンバサミ命さん**
（ホノルル・HI）

② 母から5歳の息子のため

③ 約10分

④ スパムむすびと卵焼きと海苔（キャラクター部分）、ブロッコリー、枝豆、ベビーキャロット

⑤ Whole Foods MarketのPB商品「365」の冷凍野菜がオーガニックで安い。

⑥息子がスイミング教室の後に食べる軽食です。キャラクター部分は少し時間がかかりますが、何でもキッチンバサミを使い、まな板・包丁は使わない、野菜は冷凍物を使い、電子レンジで他のおかずと一緒にまとめて解凍調理するなど、時短で仕上げる工夫をしています。



① **Norikoさん**
（メアリーズビル・WA）

② 母から高校生の息子のため

③ 約30分

④ ふりかけご飯、塩鮭、ウインナー、卵焼き、ズッキーニのジョン、ミカン

⑤ イングリッシュキューカンバー1本（食べやすく切る）に大さじ3の白だしを袋に入れて揉み込んだお新香が定番。

⑥普段はサンドイッチと果物のアメリカンなお弁当ですが、毎週水曜と行事のある特別な日はこんな風に日本風のお弁当を作っています。手の込んでいないおかずでも、「おいしそう」と思ってもらえるように彩りは意識。息子の大好きな甘い卵焼きは必ず入れるようにしています。



① **TYさん**
（ホノルル・HI）

② 父から8年生の息子のため

③ 約20分

④ ご飯、チンジャオロース、シラスとネギの卵焼き、里芋の煮っころがし、ミニトマト

⑤ オイルサーディンのおろしニンニク炒め（しょうゆ、唐辛子、胡椒で味付け）が定番時短メニュー。

⑥単身赴任中のハワイに息子が留学でやって来たため、週5回お弁当を作っています。栄養のバランスを考えて野菜を多めに。晩御飯を多めに作り、翌日のお弁当に使っています。息子の好物でもあり、定番メニューは、から揚げやマーボー豆腐、ガーリックシュリンプなどです。



① **waychee722さん**
（アーバイン・CA）

② 母から4歳の娘のため

③ 30分以内

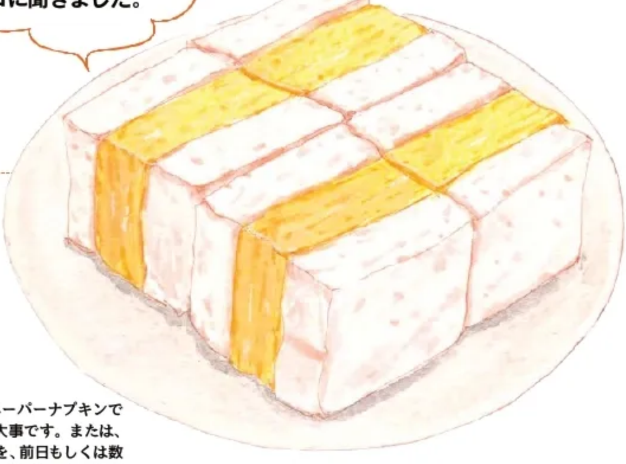
④ おにぎり、イカフライ、卵焼き、ブロッコリー、ウインナー、ニンジン

⑤ サンマルコ食品「カレーコロッケ」、ハンバーグを多めに作って冷凍庫に常備。

⑥アンパンマンの顔はしょうゆで薄く味付けし、ほっぺと鼻はカニカマを丸く切りました。キャラ弁は娘の好きなキャラクターや周囲のリクエストを基に作り、おかずはできるだけ手作りしています。インスタ（www.instagram.com/waychee722/）でも、いろいろ写真をアップしています。

サンドイッチ

おいしいおむすびや
サンドイッチを作るコツを
プロに聞きました。



出来上がってから
時間が経っても、ベタつかない

サンドイッチ

*今回は、日本の角型食パンで作ることを前提としています。

ポイント❶

【具材の水分】

サンドイッチの具材から水分が出ないようにすること。例えば、卵サラダなら、ゆで卵の表面の水分をペーパーナプキンでよく拭き取る、ツナサラダなら、缶詰のツナの水分や、刻んだキュウリの水分をしっかり搾り取ることが大事です。または、具材（卵サラダ、ツナサラダ、スライスしたトマト、スライスしたキュウリ、千切りキャベツ、レタスなど）を、前日もしくは数時間前にサンドイッチ1個分ずつに小分けし、ペーパーナプキンの上に置いて冷蔵庫で保管しておくのも効果的です。揚げ物などの加熱した具材は、全てサンドイッチひとつ分の大きさに小分けし、常温もしくは冷蔵庫の温度くらいまで下げてからパンに挟むことをおすすめします。具材の温度が高い状態でサンドイッチにすると、具の湿気でパンが湿ってしまいます。

ポイント❷

【バターとソース】

パンの表面にバターを塗れば、時間が経った後の湿っぽさはある程度回避できます。しかし、具材の水分を減らすことの方が重要です。また、ソースは水気ができるだけ少ないものを使いましょう。

ポイント❸

【切り方】

パンの耳をカットしたサンドイッチの場合、具材を挟み込んだ後に4辺を切り落とす方法と、先に4辺を切り落としたパンに具材を挟み込む方法があります。Tresでは、作業効率の良さと、切った端の具材を無駄にしないため、先にパンの4辺を切り落としています。パン専用の刃先がギザギザの包丁が使いやすく、できる限り細かく前後にスライドしながら包丁を下ろしていくとパンをつぶさずに切れます。

ポイント❹

【保存方法】

サンドイッチを食べる前夜に作るなら、冷蔵庫で保存する際に、よく絞った濡れ布巾を被せておくなどして、パンを乾燥させないようにしましょう。お弁当として持ち運ぶ時は、しっかりとラップをするか、ジップロックのようなもので密封するなど、パンを乾燥させないようにする工夫が大切です。



教えてくれた人

Tresサンドイッチ
小笠原実さん

シアトル郊外にある全米初の日本風サンドイッチ専門店Tresのオーナー。「ご飯のおかずになるようなものなら、パンに挟めばそれなりにおいしいサンドイッチになります。新しいサンドイッチの発見にチャレンジしてみてください」。

https://www.tressandwich.com

保育士に聞く

子どもに食べさせるコツ

悩ましい子どもの好き嫌いについて、保育園の先生に聞きました。



サンダース綾さん

食育に力を入れている、めぐみ保育園ベルビュー校のマネージャー。プライベートでは高校生を筆頭に4児の母。

https://www.megumipreschool.com/jpn

Q 保育園では、子どもの好き嫌い対策でどのようなことをしていますか？

定番ですが、野菜ならカレー、ハンバーグ、パスタのソースに刻んで入れる、スムージーに入れる、野菜を使ったお菓子を作るなどです。形や食感を変えるのは手ですね。私の勤務する園では、園児の嫌いなものはとても小さく一口だけお皿に載せ、食べたらたくさん褒めます。一口食べさせてペッと出されても、3回くらいまではトライしますね。また、ただ「食べなさい」と言うのではなく、少しでも楽しくなるように「この動物はこの野菜をよく食べます」「スパイダーマンはニンジンが大好き」などとワクワクするお話もします。

Q どうしたら子どもは好き嫌いなく食べるようになりますか？

大人でも苦手な食べ物はありますから、好き嫌いの克服は、ある程度の長期戦を覚悟しておいた方がいいでしょう。中学高校くらいになれば食べられるものが増えるはずです。今、食べられないものがあっても、すぐ風邪をひくわけでもないですし、ある程度の諦めも必要です。また、規則正しい生活をして、間食とご飯の時間を空けてしっかりお腹を空かせれば、食べることもあります。

Q 先生のご家庭では4人のお子さんの日々のお弁当はどのようにしていますか？

上の3人は、自分で朝食とお弁当と果物を用意しています。朝はシリアル、トースト、オートミールなど。お弁当はサンドイッチ、トルティーヤ、チキンナゲット、カットしたセロリや、前日の残り物です。長男の料理歴は長く、朝は自分で卵を焼いています。次男は好き嫌いの多い子でしたが、自分で用意するようになってから、お弁当を残さなくなりました。彼は、たまに朝からお弁当用にチャーハンを作ることもあります。そんな2人を見て長女は自然とお弁当を作るようになり、一番下の小2の三男は、今は私と一緒にお弁当を作っていますが、あと数年すれば1人で作るでしょう。私は、常に子どもが自分で料理しやすい食材をキッチンに用意しておくようにしています。

プロに聞く

おむすび &



冷めてもふっくら
おいしい

おむすび

ポイント❶

【お米の選び方・炊き方】

アメリカで冷めてもおいしいご飯を食べたい場合、一定以上の出費は惜しまないこと。「15パウンドで15〜20ドル以上（時期や地域で多少は変動）」が冷めてもおいしいお米の目安です。最近のお米は昔と比べ、きれいに精米されているので、優しくかき混ぜるように研いで水を数回取り換えるだけで十分。力を入れ過ぎるとお米が割れてしまいます。新米は水を少なめにして炊くのは日本もアメリカも一緒。炊飯器の指定通りに水を入れて炊きましょう。

ポイント❷

【おむすびの握り方】

ふっくらおむすびを作るコツは握り過ぎないこと。プロは素手でご飯を5回くらい握っておむすびを作ります。家庭で作るなら、ラップの上にご飯を載せ、ラップの外からご飯を包むように形を整えます。型に入れて作る場合、ご飯は心持ち軽めに入れましょう。ご飯はできるだけ熱い方がまとまりやすいですが、マヨネーズを使った具の時は少し粗熱を取ってから。表面に少し塩をまぶして作ると、冷めてもおいしく、殺菌効果もあります。

ポイント❸

【詰め方】

お弁当箱には、先にごはんを詰めます。粗熱が取れたらおかずを入れましょう。揚げ物などの温かいものにサラダ系の冷たいものが触れないように工夫して。また、日本風のお弁当なら隙間は厳禁。ブロッコリー、ミニトマト、レモンのくし切り、リンゴなど、固いもので隙間を埋めていけば中身のズレ防止になる上、華やかです。

ポイント❹

【ご飯の保存】

炊きたてごはんのおいしさを楽しむためには、なるべく熱いうちにラップで包んで、粗熱が取れたら冷凍庫で保存しましょう。こうすれば、後日、解凍してお弁当に入れてもパサつきません。お弁当を作ってから食べ始めるまで長時間空く場合は、冷蔵庫で保存を。おにぎりを作った翌日以降に食べるなら、粗熱を取って冷凍庫で保存し、食べる前に電子レンジなどで温めましょう。



教えてくれた人

こずも食堂
小泉佳奈子さん

シアトルで日本食のケータリングやお弁当を販売する、こずも食堂のオーナーシェフ。「お弁当は赤黄緑黒白の5色がそろうと、蓋を開けた時に楽しい気持ちになれますよ。ごま塩ご飯に、ミニトマトと卵、枝豆だけでも5色。ぜひトライしてみてください」。

https://www.kozmokitchen.com

自然療法医に聞く

間食って何だろう？

健康的な間食について、自然療法の先生に解説いただきました。



ハーパー千賀子先生

ポートランドの自然療法医。重度のアトピーを克服したことから医療を志す。現在はオンライン診療も受付中。

www.DrChikakoHarper.com

Q 体にいいスナック（間食）とは？

3歳頃までに味覚の土台ができ、10歳頃までに食習慣が定着すると言われているので、それまでに健康的な食べ物をおいしく感じる味覚の育成が大切です。大人の持つ「間食=おやつ」という既成概念を捨て、子どもと一緒に、野菜や果物を「おいしいね」と食べ続けると、子どもに「間食=野菜や果物」という既成概念が育ちます。

Q でも、おやつの時間を楽しみたいですよね？

もちろん。ただ、「おやつ=お菓子」でなくていいんです。特に砂糖は、麻薬と同じ作用を脳に及ぼし、食べると、もっと欲しくなります。砂糖を知らない3歳頃までは砂糖を与えず、薄味の健康食を続ければ、生涯、その味をおいしく懐かしい味と感じます。

Q 3歳以降や大人はどうすればいいのですか？

大人でも味覚は変えられます。私のクリニックで行う「デトックスダイエット」では、21日間、砂糖や化学調味料を一切取らない食事に挑戦します。すると味覚が鋭敏になり、甘過ぎる物や化学調味料が入った食べ物を受け付けなくなるのです。私たちは、砂糖と塩、油が絶妙に配合された食品に病みつきになります。この配合はBliss Point（至福点）＊と呼ばれ、スナック菓子はBliss Pointに合わせて作られています。やっかいなことに、甘い物や濃い味を食べ続けると、より甘い、より濃い味へとBliss Pointが移行します。渡米当初、味が濃くて食べられなかった物に、今では慣れてしまった方は、デトックスダイエットでBliss Pointのリセットをお勧めします。

Q 先生のおすすめスナックは？

果物や野菜などの素のものや、BPA不使用の魚の缶詰、フムス、ワカモレも良いですね。アレルギーが無ければナッツも良いですが、カロリーに注意。ステビアやエリスリトールを使用した手作りお菓子も良いです。

＊『Salt Sugar Fat』『フードトラップ 食品に仕掛けられた至福の罠（日本語版）』Michael Moss著

スナック編

さまざまなジャンルで活躍している人たちに、お気に入りのスナックを聞きました。



**Cashew Clusters
(Kirkland Signature)**

Whole Nutsとして販売できない欠けたナッツでスナックを作ろうというCostcoバイヤーのアイデアから生まれ、定番になった商品。一口サイズで甘じょっぱくておいしくて病みつきになります。



**Protein Bar
(Kirkland Signature)**

砂糖たっぷりのキャンディーみたいなバーが多い中、Kirklandブランドのプロテインバーは、糖質が2グラムと低く、タンパク質が21グラムも入っていて、お腹の持ちがかなり良い健康スナックです。



**Organic Hummus
(Kirkland Signature)**

1人分を小分けのパックにしたひよこ豆のフムス。パン、クラッカー、野菜、チップスなど、合わせ方はいろいろ。タンパク質が取れるし、ガーリックが効いていて、ワインにもぴったりです。

Yukakoさん

イサクア(WA)在住、CostcoのIT購買部に勤務。ブログでシアトル生活を更新中。

https://ameblo.jp/projectseattle



ブルーベリー

ブルーベリーは目、肌、脳など健康にいいビタミンやミネラルが豊富に含まれた果物。特に私の住むオレゴン州は生のブルーベリーが手軽に手に入るので、よくつまんでいます。



**Sweet, Savory & Tart Trek Mix
(Trader Joe's)**

いろいろなナッツ、チョコレート、ドライフルーツがミックスされて1袋で違う味が楽しめるので、甘いものが食べたい時も少量で満足できます。日本へのお土産としても買います。



**Granola Cereal Mixed Berry
(Trader Joe's)**

グラノーラと4種類のベリーミックスのシリアルで、牛乳をかけて食べています。食物繊維が豊富な上、歯応えと味が絶妙で飽きがこず、もう何年もお気に入りです。忙しい朝にも重宝してます。

アボットゆみこさん

ポートランド(OR)でエクササイズ・コーチとして活躍中。

https://www.time4pilates.com



顔を描いたミカン

子どもは遊べる食べ物が大好き。子どもがお友達とスナックを交換する時、ミカンに顔を描いて持って行くと、取り合いになるほど人気になります。もちろんオレンジでもOKです。



うさぎリンゴ

娘の学校のスナックには、いつも野菜や果物を持たせています。果物や野菜も、変わった形や、かわいい形に切ってあれば大喜びです。うさぎリンゴは簡単なのでオススメ。



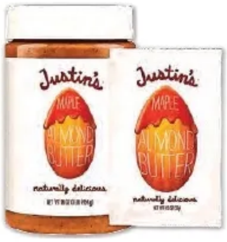
**Olives to Go
(Pearls)**

塩味付きオリーブの実の小分けパック。オイル漬けではないので、ベトつきません。子どもは、ブランドのロゴマークと同じように指先にはめて遊びながら食べるのが楽しいみたいです。

ハーパー千賀子さん

ポートランド(OR)の自然療法医。私生活では11歳の娘の母。

www.DrChikakoHarper.com



Maple Almond Butter
(Justin's)

アーモンドペーストとメープルシロップのミックス。常温でも甘過ぎません。ピーナツバター版もありますが、ねっとり濃厚で喉が乾く感じがするので、トレイルで食べるなら、こちらのアーモンドの方がオススメです。



Bloks Energy Chews
(Clif)

アウトドア愛好家の常食であるClif Barが出しているキャンディー。小さいのに1粒で100キロカロリーもあります！ フレーバーの種類が多く、オススメは爽やかなシトラスです。



バランスパワービッグ
（ハマダコンフェクト）

どの味もオススメですが、スイートポテト味は本当にサツマイモを食べているようです。トレッキングの時だけでなく、普段のおやつにもよく食べます。アジア系スーパーで売っています。

Walk & Talk

2022年1月に創設20周年を迎えた、ロサンゼルスエリア在住の日本人が中心となって活動するハイキンググループ。



Organic White Truffle Potato Chips
(Trader Joe's)

フランス産の希少な高級塩「Fleur De Sel」とイタリア産のホワイトトリュフが入った、ちょっとぜいたくなポテチです。そのまま食べてもおいしいし、ワインのお供にも最適です。

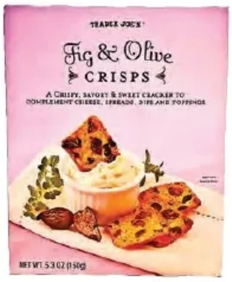


Fig & Olive Crisps
(Trader Joe's)

ワインと相性の良い乾燥したイチジクとオリーブが練りこまれたクラッカー。クリームチーズをディップすると、いろんなワインと合う万能なフィンガースナックになります。



Sprouted Almond
(Vision Sprouts)

発芽状態にして栄養価を高めたアーモンド。味は普通のアーモンドとは全く別物で、より濃くて食感が軽く、食べ始めたら止まりません。もちろんワインとの相性も抜群です。同じメーカーの他のナッツもおすすめ。

森本誠二さん・ちほさん

ベンチュラ(CA)のブドウ農家兼ワイナリーMagical Grapesのオーナー。

https://magicalgrapes.com



Multiseed with Tamari Soy Sauce
(Trader Joe's)

塩気のあるスナックを食べたいとき、健康を意識してときどき購入しています。ゴマやフラックスシードがたっぷり入っているし、しょうゆ味でお煎餅のような感覚で食べています。



Peanut Butter Panda Puffs
(Nature's Path Organic)

甘さと塩加減が絶妙なコーン・シリアル。コロコロとした形が食べやすく、ピーナツの味も主張し過ぎず、後を引くおいしさです。1箱買うごとにパンダの生息地への寄付にもなります。



Belgian Butter Waffle Cookies
(Trader Joe's)

市販のクッキーはあまり買わないのですが、これは別です。甘さ、食感、大きさ、どれをとってもパーフェクトだと思います。ベルギーで作られているというのも納得なおいしさです。

Mioさん

ポートランド(OR)で人気のMio's Delectablesのオーナー兼パティシエ。

https://www.miosdelectables.com



KIND Bars
(Kind)

1本あたり糖質とタンパク質が共に5グラム程度。ビタミンEたっぷりのアーモンド入りで美容や健康面でメリットがあります。小包装だから、ナッツの食べ過ぎ予防になるのもGood！



Protein Chips
(Quest Nutrition)

体重が心配な方や筋肉を付けたい方におすすめのチップス。一般的なチップスより栄養価が高く、1袋でタンパク質が19グラム、炭水化物は5グラム程度です。個人的には写真のRanch味が好きです。



カカオ分70%以上のチョコレート
（メーカー不問）

カカオ分が高くなると砂糖の量が減り、ポリフェノールも豊富になるので、カカオ70%以上のチョコレートはお勧めです。ただし、食べ過ぎは体重増加につながるので、気を付けてください！

Toddyさん

日本発のウェイトロス・スタジオRIZAPサンタモニカ店(CA)のパーソナルトレーナー。

https://rizap.us


日本で大好評のゼリー飲料を
アメリカのお客様のために新開発！
MORINAGA
Chargel™
3つの
フレーバーで
発売中
Chargel
GEL DRINK
Instant Energy
CAFFEINE FREE
GREEN APPLE
WHITE GRAPE
STRAWBERRY
NET WT. 6.35 OZ (180g)
グリーンアップル
ホワイトグレープ
ストロベリー
いつでも手軽に、多様なシーンで活躍
スポーツやトレーニング時のエネルギー補給に
お子様にも安心
時間のない朝に
仕事や勉強の合間に
食欲がない時や歯の治療時に
お買い求めはお近くの
DAISO
MARUKAI
Mitsuwa
MARKETPLACE
NIJIYA MARKET
Seiwa market
Japanese grocery
TOKYO CENTRAL
他, 日系マーケット
またはオンラインストア
chargel.comにて

液体ソースでガツンと濃厚！
自宅で再現する屋台焼きそば



鉄板の上で踊る麺と野菜、ソースがジュッと焦げるあの香り…。そんな懐かしい屋台の焼きそばを簡単に再現できるのがSUN NOODLEの冷凍焼きそばです。2種類の焼きそばには、歯ごたえとモチモチ食感の両方を楽しめる太麺を採用。本格派の「Original 焼きそば」は、甘さ控えめ、醤油と香味野菜で香ばしさを追求した濃厚ソース味。「Garlic Pepper 焼きそば」は、ガーリックと2種類のペッパーが入った食欲をそそる味付けで、レモンを絞ってスッキリ旨塩味にも早変わり。ぜひご自宅でご賞味ください。

SUN NOODLE®

ECO PAC
USES MINIMAL PACKAGING

www.sunnoodle.com

@SunNoodles　Sun Noodle

SCAN TO LEARN MORE!


MYOJO
明星
10月17日は
沖縄そばの日
特有の平麺とかつお出汁の効いたあっさりスープが絶品です。
お好みの具材を添えて召しあがれ！
※盛り付け例
OKINAWA SOBA（2食入り）
ラーメン、焼きそば、うどんなど種類も豊富！ お好きな味をお楽しみください。
PREMIUM YAKISOBA（2食入り）
IPPEI-CHAN YAKISOBA（2食入り）
SIGNATURE YAKISOBA（3食入り）
NEW
NEW
SIGNATURE RAMEN（3食入り）
PREMIUM RAMEN（2食入り）
NEW
BOWL UDON（1食入り）
長期常温保存可能
JUMBO UDON（3食入り）
長期常温保存可能
OKINAWA SOBA（2食入り）
SAPPORO MISO RAMEN（2食入り）
NEW
Soup Base（3食入り）
Vegetarian Shoyu
明星のこだわりの生麺を使ったレシピはこちらから！
1950年にインスタント麺・乾麺の製造会社として日本で誕生した明星食品。その伝統は、アメリカ、カリフォルニア州チノへ受け継がれMYOJO USAが誕生しました。MYOJO USAは日本の明星食品とは異なり、レストランやご家庭に向けた新鮮な生麺の製造・開発をしております。生麺を作り続けておかげさまで30年、これからも麺を愛する全ての人々に本格的な日本の美味しい麺をお届けすることが私たちの目標です。
MYOJO
明星
https://www.myojousa.com/ • Instagram @myojonoodles • Facebook: MyojoUSA • Twitter: @myojonoodles


秋の夜長にどうぞ
豆乳でしっとり仕上げたクリームと餡の相性が抜群の、ちょっぴり特別な大福を用意して、ご家族やお友達と秋の夜長を楽しみませんか？
Shirakiku BRAND
日本 新潟産
豆乳クリーム大福
新発売
SWEET SOY CREAM RICE CAKE
NET WT. 2.11 OZ (60g)
豆乳クリーム大福　カフェオレ
豆乳クリーム大福　抹茶
豆乳クリーム大福　ごま
豆乳クリーム大福　苺
SINCE 1912 Shirakiku
Wismettac Asian Foods, Inc.
お求めは日系・アジア系スーパーにて！


FIND YOUR FORTUNE
KIRIN
FIRST PRESS BEER
KIRIN PREMIUM BEER
KIRIN ICHIBAN
一番搾り
FIRST PRESS
100% MALT
THE BEER OF LEGENDS

◎日本料理


くら
KURA
REVOLVING SUSHI BAR
KURASUSHI.COM

◎日本料理


CALIFORNIA
JAPANESE AUTHENTIC
KOZO SUSHI
DINING
CALIFORNIA
KOZO SUSHI
Japanese Sushi Kitchen
CALIFORNIA
SUSHI BOY
www.sushiboy.net
日本の美味しさをお届けします！
カリフォルニア・シカゴ・テキサスで全12店舗
CALIFORNIA / CHICAGO
讃岐製麺
麦まる
CALIFORNIA
丼丼亭
DON DON TEI
CALIFORNIA / CHICAGO
とり鉄
CALIFORNIA / TEXAS
MATSUI

◎食品メーカー・貿易・商社



◎日本料理



◎ラーメン



◎日本料理



◎日本料理



◎日本料理



◎カフェ・ベーカリー



◎ラーメン



◎健康食品



◎日本料理



◎日本料理



◎健康関連商品



知っておきたいアレルギーの話

元気に快適に暮らすために

厚生労働省の推計によると、現代の日本人は2人に1人が何らかのアレルギーを持っているそう。あなたは大丈夫ですか？　ここアメリカで元気に快適に暮らすために知っておきたいアレルギーの知識をまとめてご紹介します。

アレルギーは免疫の過剰反応

「アレルギー」という言葉はすっかり身近なものになりましたが、ではアレルギーがあるというのは一体どういうことか、その仕組みをしっかり理解している人はそう多くはないのではないでしょうか。自分や家族の体を守るためにも、まずは基本から整理してみましょう。

もともと私たちの体には異物、毒物から体を守るための免疫という機能があります。アレルギーとは、本来、その物に毒性はないにもかかわらず、免疫が過剰に反応して、体に症状が起こることを言います。

西洋医学ではアレルギーのパターンを4つ（最近は5つという説もあります）に分けており、花粉症やアトピー性皮膚炎、食物アレルギーといった私たちが一般的にアレルギーと認識しているものはI型アレルギーと呼ばれるものに分類されます。I型アレルギーはアレルギーを引き起こす成分に触れてから比較的短時間で症状が出るため「即時型アレルギー」とも言われます。この特集ではこのI型アレルギーをアレルギーとして解説していきます。

アレルギー反応が起こる仕組み

アレルギーを引き起こす物質（アレルゲン、または抗原）に触れると、その物質に特有のIgE抗体という抗体が作られます。このIgE抗体は、血液や皮膚、腸などに存在するマスト細胞と呼ばれる細胞に結合します。IgE抗体とマスト細胞が結合したものに、そのIgE抗体を作る原因となった物質が結合すると、ヒスタミンなどの化学物質が細胞から放出されて、いわゆるアレルギーと呼ばれる症状が出ます。

例えば卵や牛乳といった特定の食品を摂ることでその反応が起こるのであればその食品にアレルギーがあるということ、スギ花粉で反応が起こるのであればスギ花粉アレルギーということになります。症状の出方は、鼻炎、皮膚炎、喘息、腸炎とさまざまですが、注意しなければいけないのはアナフィラキシーと呼ばれる全身に症状が出るケース。アナフィラキシーは基本、食べ物、予防接種などの注射、もしくは薬によるアレルギー反応として出るもので、息苦しくなる、意識障害が起こる、血圧が低下する場合は救急医療を受けなければ命の危険があります。

なぜ免疫が過剰反応するのか

毒性のない特定のものになぜ免疫が過剰に反応する人がいるのか、その理由はまだ明確にはなっていません。「ただ、面白い仮説として、近年の先進諸国の衛生化が関係しているという説があります」と、サンディエゴの総合医療施設、日本クリニックの医院長、金一東先生が教えてくれました。

「データとしてアレルギーは先進国に多く、開発途上国に少ないんです。また、同じ国でも都会の方がアレルギーの患者さんが多く、田舎ほど少ないんです。ですから、日常の中で、いろいろな菌に感染しているほどアレルギーが起こりにくく、衛生的になり過ぎて菌に触れる機会が少ないとアレルギーになりやすいと言われています。仮説ではありますが、なるほど確かに、と思わせる説です」。

また、個人の体として見た場合、アレルギーはアトピー素因と呼ばれる遺伝的な要因と、環境的な要因の2つが重なった時に起こります。遺伝的な要因だけではならないし、環境的な要因だけでもならず、アトピー素因という遺伝的な要因をもともと持っていて、アレルゲンにたくさん触れるなど環境的な要因が重なった時にアレルギーは起こるのです。

「アレルギーかも？」と思ったら

アレルギーが疑われる場合は、アレルギー検査が行われます。よく使われる主要な検査法は二つ。一つは、

知っておきたいアレルギー関連用語

Allergens：アレルゲン、抗原
アレルギー反応を引き起こす原因となる物質のこと。食べ物ならピーナッツや甲殻類、卵、牛乳など、その他には花粉やほこり（ハウスダスト）、ダニなどがアレルゲンとしてよく知られるが、それ以外の物質もアレルゲンになりうる。

IgE：IgE抗体
アレルゲンに触れた時に作られる抗体。I型のアレルギーはこの抗体が関与して症状が出る。

Atopy：アトピー素因
喘息、アレルギー性鼻炎、アトピー性皮膚炎などを自分自身もしくは家族が持っていること。またはIgE抗体を産出しやすい体質。

血液検査でIgE抗体を調べる方法で、これはアレルギー科でなく内科でも受けることが可能です。もう一つはアレルギー科でよく行われる、プリックテストと呼ばれる方法。これはアレルゲンを少量、皮膚に入れて、その反応を見るものです。

血液検査の場合、抗体の量で、アレルギーの度合いまで検査できるのがメリット。一方、プリックテストは血液検査より簡単で、小さなお子さんも受けやすいというメリットがあり、どちらも一長一短とのこと。

「むしろ難しいのは、検査の数値をどう解釈するか、です。血液検査はアレルギーの度合いを段階で調べられるので、特定のアレルゲンで高い数値が出て、それに触れた時に明らかな症状があれば、アレルギーと判断しやすいですが、中程度の数値の場合に、どう見極めるかは、アレルギー専門家でも難しいんです。もちろん、触ってすぐや、食べてすぐに反応が出るという場合は、数値がどうであれ対策をしなければいけません。一方で、鼻炎や喘息、湿疹やじんましんなど、アレルギーで出る症状は、アレルギー以外でも起こりうるものでもあるため、アレルギー検査結果の数値だけでアレルギーですとは診断できず、慎重に解釈する必要があるんです」(金先生)。

逆に言うと、「ある物質に対してアレルギーがある」と検査の数値が出たとしても、その数値が低く、自覚症状がまずないのであれば、そこまで神経質になることはないとも言えるそうです。

「ただ、アメリカで検査を受ける場合、ある種の魚など、アメリカではそもそも検査項目がないアレルゲンも多くあります。そのことは知っておいたほうがいいでしょう」(金先生)。

有効なアレルギー対策は何か

「症状がつらい場合は薬で抑えるしかないとは思いますが、薬はあくまでも症状を抑えるだけで、アレルギーを治すわけではありません」と金先生。

「減感作療法と言って、そのアレルゲンを薄めて少しずつ体に入れていくという療法もあることはあります。ただ通常は数年と時間がかかるので簡単ではないですし、一種類や数種類でなく複数のアレルギーがある人にはあまり向いていません」(金先生)。

そのようなことを鑑みると、アレルギー対策として最も有効なのはアレルゲンから遠ざかることだと金先生は言います。

そのためにも、アレルギー検査で、自分が何にアレルギーを持っているのかを知っておくことは役立つと言えます。たとえば、スギ花粉にはアレルギーがあるけれども、ほこりは大丈夫であれば、花粉のシーズンには窓を開けないなど、適切な対策を講じることができるからです。意外と忘れがちなエアコンのフィルターの掃除など、取り組めることは身近にまだまだあるはずです。

また、そこまで高いレベルでないアレルギーの場合、風邪を引いた時など体調を崩して免疫が弱まった時にだけアレルギー反応が強く出ることがあります。前述したようにアレルギーは遺伝的な体の要因と環境的な外側の要因が重なって症状が出るものなので、自分の体の状態が良くなれば、症状が軽くなることはありえるのです。

「ですから、軽いアレルギーであれば、健康状態を維持することが症状の緩和につながるとは言えます。免疫を弱めるのは何よりも睡眠不足なので、質の良い睡眠を十分に取ること、そしてバランスの良い食事を摂ることが大切です」(金先生)。

アナフィラキシーが出るような重篤なケースでなければ、まずは自分の生活習慣を本気で見直してみることが症状改善への第一歩かもしれません。



アレルゲンの種類

吸入型アレルゲン
ほこり、カビ、ダニ、ペットの毛、花粉(ブタクサ、スギなど)

食物性アレルゲン
卵、乳、ピーナッツ、鯖など

接触性アレルゲン
化粧品、塗料、金属、ゴム、洗剤など

知ってておきたいアレルギーの話

専門家に聞いた

気になるアレルギーQ&A



Q1 猫アレルギーがあるけど最近は慣れたのか、平気に。そんなことあるの？

A. 先に述べたように、もともと強いアレルギーでなければ、自分の体の状態が良くなったことで症状が緩和されることはあります。ただ、猫にアレルギーを持っているということが治ったわけではありません。

Q2 子どものアレルギーはそのうち治ることもあるって本当？

A. 幼いうちに食物アレルギーやアトピー性皮膚炎やアレルギー性喘息があった子が、大きくなるにつれ症状がなくなるケースはあります。一方で、「アレルギーマーチ」と言って、アトピー性皮膚炎は収まったけれど、その後、喘息となり、喘息が収まったら次はアレルギー性鼻炎というふうに、出る場所は変わるけれどアレルギー性疾患が続くという場合もあります。また、最近多いのは、何十年も症状が出ていなかったのに、大人になって風邪を引いたことをきっかけにアレルギー性の喘息が再発するケースです。本当にいろいろなケースがあるのがアレルギーの難しいところです。

Q3 毛髪のアレルギー検査を受けたら、たくさんの項目がアレルギーでした…。

A. 細かな情報が得られる血液検査でさえ、数値が出たところで、それと症状がどう関係するのか、解釈が難しいものです。そこが我々専門家の仕事でもあります。毛髪に含まれる情報はとても少ないので、特にアレルギーに関しては、毛髪による検査でどこまで正確に知れるのか、疑問があります。また、数値として出てきた結果をどう解釈するかが重要であることは毛髪による検査でも同じでしょう。

Q4 アレルギー性皮膚炎とアトピー性皮膚炎の違いは？

A. アトピー性皮膚炎とは、かゆみを伴う湿疹が身体のさまざまな部分にできる免疫反応で、遺伝をはじめ複合的な要素が絡み合って起こるため、原因が特定しづらいです。皮膚のバリア機能が弱くなり乾燥しやすいため、外からの刺激に敏感です。一方、アレルギー性皮膚炎は、原因物質と言われるアレルゲンに繰り返し接触することで皮膚に炎症が起こる症状のことを指しています。



Q4回答:
大山理恵先生

できる限り薬に頼らず、予防医学に重きを置くシアトルの自然療法医(ナチュロパス)。主に更年期障害やPMS、鬱、アレルギーなどに悩む女性や子どもを診療。
☎206-900-9894
E-mail: dr.rieoyama@gmail.com
https://www.oyamand.com



取材協力・監修・Q1.2.3回答:
金 一東先生

日本クリニックのサンディエゴ医院長。内科・小児科両専門医、全科プライマリケア医。同クリニックでは一般診療のほか、定期健康診断、人間ドックも行う。
☎858-560-8910 | E-mail: sandiego@nihonclinic.com | http://nihonclinic.com

アレルギー体験談

自然＝安全ではない！　少数派のアレルギーにも要注意



取材協力:
MAYさん

2011年に日本からLAに移住した40代女性。渡米後に皮膚湿疹に悩まされて病院を受診。アレルギー検査を受けた。

日本にいた頃に皮膚科で血液検査を受けたことがあり、ハウスダストとブタクサに高レベルのアレルギーが、スギ、ヒノキ、ダニに中レベルのアレルギーがあることが分かっていました。2011年にロサンゼルスに移住して、スギ花粉に悩まされることがなくなった一方で、下腹部や腰、上腹部に湿疹ができて悩まされるようになりました。

主治医から皮膚科を紹介してもらって塗り薬をもらいましたがまったく改善せず。再び主治医に相談して次はアレルギー・免疫の専門医を紹介してもらい、そこでアレルギーテストを受けることになりました。そこでのテストは皮膚に注射をするプリックテストでした。

テスト結果で、ハウスダストとブタクサ、ユーカリに強いアレルギーが、ダニと馬、ゴキブリにも多少のアレルギーがあると分かり、医師からは「ハウスダストとダニが怪しいので寝具や洋服を全部お湯で洗い直しなさい」と言われましたが、私は、「ユーカリだ！」と直感。家では洗剤などナチュラルなものを使っていたのですが、洗濯洗剤には「ユーカリ入り」とありましたし、ユーカリが入っているバスソルトを使ってもいたからです。実際、ユーカリを使った製品を身の回りから排除することで、すっかり皮膚は良くなりました。

ユーカリはアロマテラピーの精油としてもおなじみで、殺菌・抗菌作用があり、花粉症の症状の抑制にも使われます。私は大して考えずに「花粉症だから」とユーカリを使ったりしていました。何も知らないって恐ろしいですね。ユーカリはメジャーなアレルゲンではないため、微量しか入っていない製品の場合、記載がないことも多いんです。使った時に少しでもアレルギー反応を感じたらメーカーに確認するなど、自衛するようにしています。



取材協力・監修：
有馬佳代先生

遺伝学・栄養学博士。管理栄養士。食事、栄養、運動などについて最新の科学をベースにした正しい知識を分かりやすく伝え、人が本来持っている身体機能を最大限に引き出すことをサポートするKayo Dietを主宰。
Web: www.kayodiet.com

あなたは知っている？

食とアレルギーの最新知識

食べ物とアレルギーにまつわるさまざまな情報があふれていますが、科学は日々進歩しており情報もアップデートされています。意外と誤解が多い４つのファクト、あなたは知っていますか？

Fact 1 大人になって食物アレルギーが出ることはほとんどない

アメリカで一番多い食物アレルギーはピーナッツアレルギー。その他によく知られる食物アレルギーとして、甲殻類（エビやカニなど）のアレルギー、青魚のアレルギーがあります。ただ、こういった食べ物のアレルギーに関しては乳幼児の時に診断されるのが一般的で、大人になってから発症することはほとんどありません。魚介類のアニキサスに対するアニキサスアレルギーのように、度重なる摂取で抗体が蓄積され、一定値を超えると発症する、という大人になって発症する食物アレルギーもあることはありますが、極めて稀と考えていいでしょう。

いずれにしても、食物アレルギーは食べて数分から数時間内に症状が出て、その症状は重く、死に至ることもあります。対して、昔は食べられたのに、今食べるとお腹が痛くなったりお腹を壊したりする場合はアレルギーではなく、食物不耐症のケースがほとんどです。アレルギーの場合は、アレルゲンとなる食品を徹底して避けることが対策。一方、不耐症の場合は「低FODMAPダイエット」という方法で、不耐症の食品を見つけ、改善していくことが可能です。ただし、独自判断で取り組むのは危険を伴いますので、専門家の指導のもと行ってください。



Fact 2 食物アレルギーは赤ちゃんの時に予防できる

一度食物アレルギーを発症してしまうと現代西洋医学では治療法はなく、アレルゲンを避けるしか対処法はありません。そのため、両親のどちらかに食物アレルギーがあり、子どもにも遺伝的に食物アレルギーがある可能性が高い場合、子どものうちからアレルゲンに触れないようにするという考え方がかつては一般的でした。が、現在は、生後4カ月くらい、離乳が始まる前に、水で薄く溶いたアレルゲン食品を少しずつ食べさせることでアレルギーの発症を予防する方法が出てきています。微量のアレルゲンに少しずつ触れさせることで、腸にある免疫細胞にその成分を安全なものだと記憶させてアレルギーの発症を防ぐのです。ただし、食物アレルギーは命の危険があるものなので、予防のために離乳食に取り入れる場合は本当に少量ずつ、固形ではなく液体の状態で与えていくなど細心の注意が必要です。必ずアレルギー専門医の指示を受けながら取り組んでください。

Fact 3 グルテンはアレルギーではなく、不耐症でもなく、過敏症である



よく聞く〝グルテンアレルギー〟は、厳密には食物アレルギーとは一線を画します。食物アレルギーは全身症状ですが、グルテンに対する症状は腸にだけ出るのが特徴です。

グルテンでアレルギーのような症状が出る原因は大きく二つ。一つはセリアック病と呼ばれる遺伝的要因が大きい病気で、消化酵素がなく、グルテンが消化されず大きいまま腸に取り込まれ、これに免疫が反応していろいろな症状が起こります。もう一つはグルテン過敏症で、一般的なのはこちら。過敏症の人はグルテンが腸に入ると、腸内の免疫が反応してアレルギーと同じ症状が腸に限定されて出るのです。腸は脳に次いで神経細胞が多く、腸の神経細胞の情報が脊髄を通って脳に直接届くので、頭がぼんやりすることもあります（脳でアレルギー反応が起きているわけではありません）。同じ理由で、なんだかイライラする、頭に霧がかかっているようだ、といった症状が、グルテン過敏症や、何らかの食物の不耐症からきていることもあります。

Fact 4 アレルギー症状の強弱は腸内環境の良し悪しで変わる

前述したグルテン過敏症が起こる原因の一つは腸内環境にあります。多様な微生物がたくさんいる、豊かな腸内環境であれば、腸壁の粘膜の上に微生物によるクッションが作られ、食品が腸壁に直接くっつくことがありません。ところがストレスや乱れた食習慣などによって腸内の微生物が少ないと、食べたものが腸壁に直接付いてしまい、それゆえに免疫が反応をするということが起こります。アレルギーにも同じことが言え、アレルギーそのものが治るということはありませんが、腸のクッションがきちんとあれば、腸壁にアレルゲンが直接付くことが減り、アレルギー反応が起きにくくなります。

ではどうすれば多種多様な微生物がいる豊かな腸内環境ができるのか。鍵を握るのは食物繊維です。腸内微生物の種類によって好みの食物繊維が異なるので、サプリメントではなく、根菜類、雑穀、豆類などバラエティー豊かな食品から種類の異なる食物繊維を摂ること。そうすることで、さまざまな種類の微生物を腸内で増やすことができます。腸内に既にいる微生物に良い影響を与えるという意味では発酵食品も良いです。ただ、発酵食品からの微生物は腸内に定着はしないので、日々の食事で食物繊維を種類豊富に摂り、腸内の微生物を豊かに育んでおくことを心がけましょう。



アレルギーを除去する

エヌ・エー・イー・ティー

NAET® とは?

東洋医学とカイロプラクティックの理論を用いてアレルギーを"除去"するのが、NAET®と言われる療法です。西洋医学とはまた異なるアプローチのこの療法は、アメリカではカイロプラクターやナチュロパス（自然療法医）などから受けることができます。

NAETの起源

NAETは、インド生まれで、医師、鍼灸師、カイロプラクターであるデビS・ナムブドゥリパッド先生が開発した療法です。もともと病弱で全身の疲労・痛み、慢性の鼻炎・咳などに悩まされていたナムブドゥリパッド先生は治療法を求めてカイロプラクティック・中国医学・鍼灸・西洋医学までを学びました。1983年のある時、苦手だった食べ物を鍼を打ちながら食べたら、いつもなら出るはずの痛みが出なかったことがヒントとなり、この療法が開発されたそう。この療法の施術者はまだ多くはありませんが、アメリカ、日本、ヨーロッパなど、世界に広まっています。

NAETの基本

NAETでは東洋医学的な見地から、アレルギーを「個人の持つエネルギーと反発し、その結果個人の持つエネルギーを下げてしまうもの」と定義しています。一般にアレルゲンとしてよく知られるものはもちろんのこと、それ意外にもあらゆるものがアレルギーの原因となる可能性があり、その中には人間関係や感情といった一見捉えにくいものも含まれます。アレルギーの原因となるものがたくさんあるだけに、症状もまたいろいろであるというのが、NAETの考え方。下に示したように、睡眠障害や高血圧・低血圧、おねしょといったものもアレルギー症状の可能性があるとしています。

NAETでいうアレルギー症状の例

くしゃみ・鼻水・咳・じんましん・湿疹・さまざまな痛み・痒み・しびれ・めまい・不眠・睡眠障害・下痢・便秘・吐き気・頭痛・耳鳴り・眼精疲労・慢性疲労・倦怠感・高血圧・低血圧・貧血・糖尿・血尿・タンパク尿・おねしょ・しみ・脱毛・パニック・うつ・多動・学習障害・各種過敏症

どういうケースに向いているか

NAETは、なんらかの原因で、本来は害がないはずのものに対して体が過剰反応するという状態にアプローチするものなので、例えばその食品を分解する酵素が遺伝的にないために症状が出ているといったようなケースには向いていません。一方で、この療法は体に負担を与えることはなく、副作用もないため、実際にアレルギーの症状で悩んでいる場合や、不調があるけれど医学的には原因不明と言われているといったような場合に試してみる価値はあるでしょう。

どんな変化があるか

NAETを実際に施術しているカイロプラクターの木川知恵先生によると、2、3回で大きな変化を感じる人から、10回20回と続けてなんとなく調子が良くなったという人まで変化は人それぞれ異なるそう。病院でのアレルギーの血液検査の結果を持参してくる患者さんもおり、実際にアレルギー検査の数値が改善した例もあると言います。ちなみに、木川先生がこれまで施術した患者さんで一番大きかった変化は、皮膚に触れただけでもアナフィラキシーを起こしていた卵アレルギーのお子さんが2年ほどかけた施術で、アナフィラキシーを起こさなくなったというケース。NAETでは一度除去ができたアレルギーの再発はありません。ただ、除去できたからといって過剰に摂取することは勧めていません。

どういう施術をするか

まずは卵やカルシウム、ビタミンBやビタミンCといった基本的な15個の項目について施術します。1回につき1項目で、施術のペースは週1回でも月1回でも自身のペースで構いません。実際の施術ではまず、問診などを行い、続いてそれぞれの項目について、カイロプラクティックで使われる筋力検査という方法を使ってアレルギーがあるかどうかを調べます。筋力検査とは、体に合っているものであれば筋力が強いまま保て、合っていないものだと筋力が弱まるという理論に基づくもので、特定の項目の物を持った時に筋力が弱まる場合、その項目にアレルギーがあると判断されます。

施術では、その項目の物を持った状態で背骨周りから脊髄神経を通して全身に刺激を送っていきます。施術後に筋力検査で筋力が保てるようになったら完了。アレルギーの度合いによって1項目1回で済むこともあれば、複数回施術が必要なこともあります。また、重篤なアナフィラキシーが起こるアレルギーの場合は、まずは他の項目から施術をして体を整えることから始めるため、より多くの施術回数が必要になります。

食べ物、買い物に活用できるセルフ筋力検査

NAETの理論でいうと、どんなに健康に良いと言われるものでも、あなたに合っていなければ健康に良いどころか体調を悪くする原因になりえます。食べるもの、買うものが自分に合っているか、セルフでできる簡単な筋力検査（Oリング検査）を、ぜひ日常に活用してみましょう。



片手の親指と薬指（または小指）で輪を作り、反対の手の人差し指でつなぎ目に圧をかけます。何も持たない、イメージしない状態で輪っかが開かないかを確認。



何かを持つ、触れる、もしくは強くイメージして圧をかけた時、写真のように指に力が入らず輪が開いてしまったらそのものはあなたに合っていません。



取材協力・監修:
木川知恵先生
カイロプラクター（D.C.）。NAET公認ドクター。LA近郊のオフィスで、通常のカイロプラクティックおよびNAETの施術を行っている。
☎ 714-271-9495 | E-mail:drchie@kigawachiro.com | https://www.kigawachiro.com

NAET の施術を受ける際は、https://www.naet.com で NAET 公認セラピストを探しましょう。

PR

放っておくと危険！ 害虫駆除はプロにお任せください！

秋にかけて発生が増えてくる、ネズミ、シロアリの生態や健康被害に関する情報を、害虫駆除のプロがお伝えします。



天井裏のネズミによる糞尿被害。



シロアリによって壁が侵食された様子。



熟練の腕を持つ弊社のスペシャリストが、害虫・害獣を根こそぎ駆除します。

寒い季節はネズミの侵入増 ネズミが持ち込む病原菌に注意！

まだ暑い日々が続きそうですが、これから寒くなる時期を迎えます。今回は秋から冬にかけて頻発するペスト、ネズミに関する情報をお届けしましょう。

寒い季節を迎えるにあたり、ネズミも暖を求めて屋内に侵入、営巣を始めます。ネズミは本能で外敵から身を守れる空間を認識しており、他の動物（人間、犬、猫、鳥など）から攻撃されない、暗く狭い空間を好んで営巣します。住んでいてもあまり行かない天井や床下、長く開放されていないガレージの棚や荷物の内部は、ネズミにとって格好の住みかとなってしまいます。種類によりますが、小さなネズミで 10 セントコイン、大きなネズミでも 25 セントコインサイズの隙間があれば、容易に侵入し巣を作ってしまいます。

ネズミによる被害は、サルモネラ菌、大腸菌、赤痢菌等を媒介するだけでなく、アレルギーや喘息の原因になることが分かっています。また、ネズミは生態上、常に物を噛む修正があり、木材やプラスティックはもとより、電気配線や車の配線等をも噛みきり、それによる火災が報告されています。ネズミやネズミの糞等を発見された場合は、衛生上、素手では絶対触らず、近辺を消毒剤で殺菌、掃除しましょう。

弊社では、ネズミの家屋生息調査を無料で行っており、ネズミの駆除、忌避のみならず侵入口となり得る隙間の閉口修理や屋根裏の洗浄・消毒も行っております。ご家族、ペットに健康被害を与えるネズミ、大きな被害になる前に、プロによる調査をお勧めいたします。

シロアリは、24時間365日眠らず食べ続けます！

米国では、毎年 60 万件の家屋がシロアリ（ターマイト）の被害を受け、約 50 億ドルものお金が処理や修繕に費やされています。これはなんと、火災、台風、洪水全てを合わせた被害額を上回るとか！　また、早期発見ができなかった個々のシロアリ駆除および木材修理にかかる費用の平均は 3000 ～ 8000 ドルと言われていますが、残念ながらシロアリ被害は家屋保険ではカバーされません。シロアリの種類にもよりますが、比較的小さな巣でも約 6000 匹、大きな巣になると約1億匹（！）が生息するケースも確認されています。

そして、シロアリは不眠ということはご存知でしたか？　24 時間 365 日、眠らず食べ続けます。6000 匹の不眠不休のシロアリは、2x4（ツーバイフォー）材と呼ばれる、長さが 100 インチ近くある大きな角材を5カ月で食べ尽くすと言われています。南カリフォルニアでは大変活発なシロアリですが、多くの場合、巣は屋根周り、壁の中、屋根裏、床下など、お住まいになっていても気が付かない場所に存在します。被害や修理費用を最小限度にとどめるためにも、プロによる定期的な検査を受けて早期発見することをお勧めします。弊社では、州公認ライセンスを保持した専門家が、無料＊で定期検査を提供しております。

＊集合住宅・エスクロー調査は、少額費用が掛かります。

◆会社案内◆ 1972年創立、日本人経営の総合環境衛生サービス会社。ナチュラルな手法を重視した全ての害虫駆除はもとより、シロアリのテント無し駆除、鳥類の忌避、防鼠工事、屋根裏等の除菌、ナチュラル素材の断熱材取り付け、食中毒菌や感染菌（Covid-19を含む）の除菌等、幅の広いサービスを提供。米国ペストコントロール協会41年、JBA（Japan Business Association of Southern California）32年継続会員。長年の実績を認められ、1997年よりロサンゼルス市が所有する全ての建物の専属サービス会社となる。

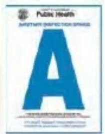
Cats USA PestControl, Inc.

日本語直通 (800) 464-2287
<代表> (800) 924-3626
kmelendez@catspestcontrol.com

■COVID-19の消毒
■レストラン・一般家庭・商業
■品質保証

無料見積
ESCROW/大型物件有料

正社員募集中



◎医薬品



アメリカでも好評発売中
太田胃散〈分包〉
長年愛されている缶の太田胃散の分包タイプが
アメリカでもご購入いただけます。
初めて太田胃散を服用いただく方に、
お出掛け用に、ご家族用におすすめです。
Acid Indigestion, Heartburn, Upset Stomach
Ohta's Isan ANTACID POWDER
NDC 49631-178-13
太田胃散〈分包〉
Heartburn
Herb Flavored
Acid Indigestion
Upset Stomach
OHTA'S ISAN
MADE IN JAPAN
16 Packets
飲みすぎ、胸やけ、胃の不快感に。
自然（ハーブ）の良さを生かした、長年愛されている制酸剤
速効性と持続性の作用時間が異なる制酸剤の配合により、胸やけ、胃酸過多、胃のむかつきに、すぐれた効果をあらわします。7種のハーブ（芳香性と苦味性）とメントールが、バランス良く配合されているので、スッキリした爽やかな服用感が得られます。
Ohta's Isan
ANTACID POWDER
太田胃散
NET WT 4.94 OZ (140g)
Ohta 太田胃散
お求めはお近くのマーケットへ。
Distributed by PMAI

◎衣類・小物販売



$1.75~で見つかる
※2022年3月23日より
カワイイ！
ビックリ！
ハッピー！
バリエーションたくさんのバッグが勢揃い
スタンドポーチ
ランチバッグ
バッグ・イン・バッグ
ファスナーケース
保冷・保温ランチバッグ
ペットボトルカバー
持ってるだけで注目の的のユニーク付箋
ケース付フィルム付箋
ケース付ふせん
テープ型付箋
ステップアップふせん
フィルムふせん
インデックス型ふせん
なんでも揃う！充実の品揃えの文房具
リングノート
ノート
ホワイトボード
ペンケース
かわいくて役に立つグッズがいっぱい！安いからたくさん買えちゃう！
DAISO
Torrance
Irvine
Gardena
Anaheim
Monterey Park
Hacienda Heights
Artesia
Korean Town*
Prado Center (Monterey Park)
Lake Forest*
Temple City
Northridge
Buena Park
Chino Hills*
Sawtelle
San Gabriel
Stanton
East Gate Plaza (Torrance)
Lakewood
Arcadia*
Garden Grove*
Little Tokyo
West Hills*
Tustin*
Orange*
Pavilions Place Huntington
(Westminster)
Long Beach
Mira Mesa (San Diego)
Fullerton*
Kearny Mesa (San Diego)
San Dimas*
Rowland Heights*
Santa Anita*
Oceanside (San Diego)
Ontario*
Rancho Cucamonga*
Costa Mesa
Hollywood
店内でライトハウスを配布しています！
*印店舗を除く

目指せ！

スモールトークの達人！

徐々に経済が再開し、知らない人と英語でコミュニケーションを取る機会が再び増えてきました。しかし、一見、英語が得意に見える日本人からも、意外と聞くのが「スモールトークは苦手」という声。また、知らない人から思いがけず話しかけられてアタフタしたり、何かを聞かれたのにうまく返せず落ち込んだりしたことは、誰しもあるのでは？　今回はあまりよく知らない人を相手にスモールトークを盛り上げる英語テクニック、そして突然話を振られたり間違ったりしてもビビらないメンタルを手に入れるコツをご紹介します。

Lesson 1

スモールトークの肩慣らし

まずは、ロサンゼルスの英会話スクールBYB English Center創設者で、これまで日本で英語学習の著書を数多く手がけてきた陽子セニサック先生に、スモールトークの心得を教えてもらいました。

まずは1人で出かけてみよう

「スモールトークは、どうすればうまくなりますか？」という編集部の問いに「スモールトークにこれなら間違いないという正解はありません」と断言する陽子先生。とはいえ、何か足がかりがほしいもの。そこで陽子先生が提案するのが、スーパーやカフェに1人で行くことです。

スーパーでは店員から「Is everything OK?」と話しかけられます。そのとき「Yes, Thank you」で終わらせず、「How are you doing?」とつなげて返してみましょう。カフェのカウンターなら、相手の名札を見て自分から「Hi, Joe, how are you today?」などと自分から話かけるのも手。知らない人と話す良い練習になり、さほど真剣な内容を話す必要もなく、簡単な会話が続けば自信になります。ここでいるのは英語の知識ではなく度胸です。

細かな注文ができれば準備OK

挨拶ができたら、次は、StarbucksやSubwayで細かいオーダーにトライ。最初はスムーズにいかなくても、ここは、「こっちがお客さんなんだから聞いてよ」くらいの気持ちで行きましょう。

McDonald'sなどのファストフードは比較的メニューがシンプルで頼みやすいですが、SubwayやJersey Mike's Subsなどのサンドイッチ店は、「パンはどれ？」、「野菜は？」、「ドレッシングは？」と二つ三つ聞かれるので、慣れないと答えるのもけっこう大変なもの。しかし、店員の多くも私たちと同じ非ネイティブであり、いろいろなお客さんに慣れています。間違えたら「Sorry, let me try again」と言って、落ち着いて言い直しましょう。Starbucksでは、クリームを変えたり、シロップを追加したりしてカスタマイズを。こうした細かいオーダーが通るようになることは、知らない人と何かを話す第一歩です。

オーダーができるようになったら、次は公園で犬を連れている人に話かけてみましょう。「How cute! Is your dog boy or girl?」「How old?」「Can I touch him?」などと話しかけ、犬を褒めます。自分の犬を褒められて嫌な飼い主はいません。大抵の場合、「Do you have any dogs?」と聞かれるので、答えを返したら、「Thank you」と言ってお別れします。



アメリカ人とどう付き合うか

さて、ここまで出てきた英文は、どれも日本の中学生レベル。それでも簡単に出ないのは、恥ずかしさや気後れによるものです。「私の英語、もたついてないかな？」と心配になり、自信がないとますます声が小さくなってしまいます。その心の壁さえ壊せば、よく知らない人との雑談もできるはずです。

「日本語だから英語だから、相手が日本人だからアメリカ人だからといってスモールトークに違いはなく、これは人と人とのコミュニケーションの問題。間違えたら『Sorry, I'm still learning English』というフレーズと笑顔、そして大きな声だけあればいいんです」と陽子先生。

アメリカでアメリカ人と英語で話すとは、日本人にとって突き詰めると、アメリカでアメリカ人とどのように付き合っていくのかということ。英語が話せてマイナスになることは一つもありません。今日より明日、明日よりあさってとポジティブな気持ちで、次ページから、スモールトークをブラッシュアップしていきましょう。



Lesson 2

スモールトークの心構え

スモールトークが苦手…、それって、英語力が足りないよりも、心がどこかでブレーキをかけているのでは？　スモールトークのお悩みを、陽子先生がズバリ解決します。



Q1 いつも相手からの質問に必死で答えるだけです。

いいことだと思います。答えられるとは、ある程度聞けて、知識もあるということですから。黙っているより全然マシです。ただ、その答え方に、自分自身が納得していないのでは？　もし、そうなら、家に帰って、自分の喋ったセリフを振り返り、本当はどう言えばよかったのか考えてみてください。そして、理想の受け答えのセンテンスを10回20回と口にしてみてください。次に同じようなことを聞かれたときに、答えられるようにすればいいだけのこと。自然に出てくれば楽しくなりますよ。

Q2 スモールトーク（会話）が続かないし、盛り上がりません。

これは、シチュエーションにもよりますが、日本人ばかりにアメリカ人が1人の場合、なかなか会話が続かないですね。なぜなら、日本人の場合、誰が口火を切るかを気にする人が多いからです。アメリカ人が数人いる場合は、誰かが話を振ってくれるので、リラックスして答えるのが理想です。そして、何よりもクエスチョンのバリエーションを増やすこと。「How many cups of coffee do you drink a day？」「Do you like Starbucks？ Why？」など、自分から話題を振りましょう。日本人同士だって、黙っていれば誰かが「今日は暑いですね」と言い、「暑い」というキーワードが出れば熱中症の話などに発展します。日本でどのように話を展開しているかを念頭に置けば、何を聞くかは自然と出てくるのでは？

Q3 パーティーなどで雑談で盛り上がっているグループに入っていく勇気がありません。

これは日本人にとって難しいと思います。でも、アメリカでは、一人でいても誰も気にしないし、一人でいたい人と思われてしまいます。自分から動かないと誰も何もしてくれません。グループに自分から入っていく時、最初の一言は「Hi」だけで大丈夫です。そして黙ってつまらなそうな顔をして立っていないこと。知っている単語が出てきたら、うなずくだけでもOKです。まずはアクションから。周囲に対し「私はこの話題の中に入っている」という合図になります。何も言えなくても最後に「I have a great time, thank you」と、それだけ加えてください。

Q4 自分の英語は間違っているのでは？と不安で恥ずかしく、なかなか話せません。

こんなことを考える必要はありません。時制を間違えるなどしても、主語と動詞がしっかりしていれば、大体は通じます。例えばパーティーの席で、誰かが天ぷらを食べてたら「You like?」それだけでいいのです。「Do you like tempra?」なんて言う必要はありません。日本語で話す時だって「あなたは天ぷらがお好きですか？」とは言わないですし、「いつ？」「知ってる」のように、かなり短かいことや、語順が変なこともあります。日本語会話も英会話も同じです。下手な英語でも、まずは、声に出すことです。

Q5 今まで英語では静かなキャラだった自分が急に喋り始めたら、周りから変に思われそうです。

Who cares! 誰も気にしません。「あの人、普段は静かなのにどうしたの？」こんなことを言うのは日本人だけです。1日でも早く、周りから自分がどう思われるかを気にせず、誰に何も遠慮しないで喋ってください。「私は今日から頑張るの！」それでいいんです。

Lesson 3

スモールトークを聞く

相手から振られた話にはしっかり応えたいもの。ヒアリングの強化、そして聞けなかったときや分からなかったときの対処法を学びましょう。

まず、知っておきたいのが声の質。若者の声は高く通りやすいので、聞き取りが容易です。逆に、体の大きい人や年配者は声がこもりやすく、聞き取りが難しくなります。また、陽子先生は「日本語なら関西や東北などアクセントが違っても聞き取れます。つまり、耳を鍛えれば、誰の話す英語も聞けるはずです。誰の英語でも聞ける耳を目指しましょう」と言います。

そして、うまく聞けなかったときに大事なのは態度です。決して黙らず、「Slowly?」など一言でいいので言いましょう。後になって「なんであんな簡単な言葉が聞けなかったのだろう」と思う経験は誰しもあるはず。知っている言葉を聞き取れない理由の一つは焦りで耳が音をシャットダウンするからです。まずは、心を落ち着けて聞くことです。



☆ ヒアリング力アップの学習法 ☆

YouTube・ローカルのニュース番組

ローカルのニュース番組に出てくる街の人々やYouTuberのカジュアルな話し方は、日常の言い回しの参考になります。YouTubeは、自分の興味のある分野から見るのがおすすめ。ある程度、知っている分野の方がリスニングは簡単です。

映画

字幕なしで言っていることの8割の理解を目指しましょう。見るときは、知らない言葉や良いセリフのメモを取ること。8割の理解ができたら、次は他のことをしながらの「ながら見・ながら聞き」での理解を目指します。

①徹底的に見る。「この映画だけは理解したい」という映画を1本、何度も観てセリフを頭に入れましょう。

②字幕の有無。大抵の日本人は字幕付きだと耳で聞くより目で字幕を追ってしまいます。1回目は字幕付き、2回目はなし、3回目は再び字幕にする。最初にあらすじを読んでから字幕なしで見るなど、自分にとって良い方法を探してみましょう。

③難しさの順。ストーリーと登場人物の役割がシンプルで、内容を理解しやすいのがアクション映画とホラー映画。ヒューマンドラマは、きょうだいゲンカや親子の会話など、実生活で使えるフレーズが一番多く出てきますが、ストーリーが分かりにくいことも多々あります。コメディーは、アメリカの歴史や文化を知らないと理解できないので日本人には難易度が高め。ちなみに、陽子先生の最近のオススメは『The Father』。高齢者のいる家庭ならどの家でも言うようなセリフがたくさん出てきます。

音楽

よく知らない曲がランダムに流れるように設定し、その歌が何について歌っているのか一字一句聞いてみましょう。運動中や運転中にもできるヒアリングトレーニングです。

☆ 聞き返すフレーズ ☆

丸っと暗記！

うまく聞けなかった時や分からなかったときの聞き返し方のバリエーションを増やしましょう。



Sorry. You just lost me.
すみません、言っていることが分かりません。

I'm not following you.
言っていることが分かりません。

What do you mean by that?
それってどういう意味ですか？

I didn't get that, could you say that again?
意味が分かりませんでした、もう一回言ってもらえます？

Come again?
なに？

What did you say?
何て言いました？

Could you repeat that?
もう一回言ってもらえますか？

I don't know the word you've just said.
あなたが今使った言葉が分かりませんでした。

リスニング&スピーキング学習ツール

FluentU
$29.99/月～(2週間無料)

ニュースや、TED、映画の予告など、最新の動画をリスニング教材用に使用。一時停止をしながら言葉を辞書で調べたり、知りたい言葉を使った動画を検索できたりします。

www.fluentu.com

スマートチューター
¥9800/月～(10日間無料)

発音強化、会議の発言など、自分の目標に合わせて学べるVR学習ツール。AIがカリキュラムを作成し、学習効果や弱点を数値化。さらに、専属コーチがフォローアップします。

www.plusone.space

Mondly
$9.99/月～(1週間無料)

AIを相手に、41カ国語が学習できるアプリとVR。旅行や買い物など、テーマは初級向き。キッズ用もあります。

www.mondly.com

Virtualspeech
$34/月～

スピーチ練習ツール。VRまたはオンラインでプレゼンや人前での発表、就職面接やエレベーターピッチ(15-30秒で言いたいことを伝える)などの練習ができます。

virtualspeech.com

Lesson 4

スモールトークを話す

では、自分から話をしてみましょう。どんなことを話せばいいのでしょうか？そして、どう言えばいいのでしょうか。

small talk no tatsujin

よく言われることですが、政治、宗教、容姿、セクシャリティー、お金や仕事などの個人的な事柄はスモールトークで聞いてはいけません。また、日本では、公的な場や、相手の立場が上の時、いきなり個人的なことは聞きませんし、お酒の席なら多少くだけた話題になりますが、これはアメリカでも同様です。仮に相手が話の流れで「I'm a teacher」と言えば「Oh, you are. What subject do you teach?」と聞く、「My son is a high school student」と言えば「How many children do you have?」と聞くなど、相手が自ら話してきた個人的なことに関して聞く分には問題ありません。

また、スポーツは確実に盛り上がるネタの一つ。野球、バスケ、フットボール、ゴルフなど、ルールと主要選手に関するある程度の知識があると話が広がります。もし分からなければ「Can you tell me the rule?」や、「Who is your favorite player?」「Why do you like Ohtani?」などと聞いてみましょう。

「Did you go anywhere over the weekend?」「Do you know of any new restaurants?」「What's good at that restaurant?」などのグルメやレジャーも定番の質問です。スマホでYelpやInstagramを開きながら話せば、次々と言いたいことや聞きたいネタが出てきます。

そして、年齢性別問わず確実なのは、日々のニュースで見聞きするような時事ネタ。最近なら天気や山火事、新型コロナウイルスの自分の住むエリアでの様子などです。しかし「どうしてワクチンを打たないの？」など相手の思想は問わないように気を付けましょう。日本でも初対面の人にいきなり個人的なことや思想を聞くことはないはず。スモールトークの話題は、英語日本語と分けず、エチケットとして、これが日本でも同じことを聞くかどうかを考えれば大丈夫です。

英語学習を続けるコツ

どうしたら英語学習を継続できるでしょう？Marriage Education and Divorce Prevention Coachの大戸さん(p.60)によると、学習が継続できる人と、できない人の差は学習の動機。「英語、勉強しなきゃ」「英語をやった方がいい」となんとなく思っている人は英語学習の必然性が低いので長続きしません。「3カ月後にこうなりたい」「英語でこれができるようになりたい」と具体的な目標がある人は学習が続きます。まずは、3カ月後にどうなっていたいか、目標を設定してみませんか？



監修:
BYB English Center
陽子セニサック

1985年、ロサンゼルスで個人レッスン制の英会話スクール、BYB English Centerを開校。生徒のニーズに合った英語を指導している。日本で人気の「Hapa英会話」の淳セニサックは長男。

www.bybenglishcenter.com

スピーキング力アップの学習法

検索はもちろんのこと、辞書や音声メモ、写真、SNSなど、スマホを駆使してスピーキング力UP。



身の回りの物の確認

キッチンやリビングルームにあるもの、デスクにあるもの、窓から見えるものなど、身の回りのものを全て英語で言えるか確認しましょう。英語で自分のことを話すなら、自分の身の回りのものを英語で言えなければ始まりません。

独り言を言う

「今日は本当に疲れた」「あの人、すごく感じがよかった」など生活しながら心で思っていることを絶えず英語で言いましょう。英語で話す癖を付けるのが目的なので、ここでは間違えても構いません。

シャドーイング

テレビや動画を見ながら、その人が喋っていることを一緒に喋ってみましょう。

調べる

分からない言葉に出会ったら、メモ（音声、写真、聞き取れなければカタカナで書くも可）を取り、調べます。同時に反対語、同義語も一緒に覚え、1語でたくさんの意味のある言葉は他の意味も併せて覚えましょう。「地味で古典的ですが、数カ月続ければ確実に力が付きます」と陽子先生。

SNS

InstagramやFacebookは英語で書き込みましょう。スペルが分からない言葉、日本語から英語に変換できない言葉の発見ができます。

Lesson 5

丸ごと覚えようスモールトークフレーズ

使えるフレーズは丸ごと覚えておけば慌てません。あいづちやリアクションも、バリエーションを増やしておけば、相手が気持ちよく話せます。

☆ あいづち・リアクションフレーズ ☆

「うんうん、それで？」「それ、もっと詳しく教えて」のように相手の話を引き出すようなフレーズです。

I see your point.
分かりました。

Yes, I hear you.
はい聞いています。

Well then?
それから？

Tell me more.
もっと教えてください。

I understand.
理解しました。

Oh, did you?
そうなんですか？

Why is that?
どうして？(Whyだけより丁寧)。

That's interesting.
それは興味深いですね。

Absolutely. / Definitely.
その通り。

Same here. / So do I.
私も同じです。

You maybe right.
そうかもしれませんね。

I guess so.
まあ、そうですね。

☆ スモールトークを広げるためのフレーズ ☆

あまりよく知らない人同士、挨拶や自己紹介の後、こんな風に会話を始めては？

You've been waiting long?
ここでどれくらい待っていますか？

Are you here for the first time?
ここに来るのは初めてですか？

How did you know about the event?
このイベントをどのように知りましたか？

What brought you here?
ここには、どのようなきっかけや理由で来ましたか？

I like your T-shirt.
あなたのTシャツが好きです。(T-shirtsの部分に相手の身に着けているものを入れましょう)

Did you watch the Seahawks game yesterday?
昨日のシーホークス戦は見ましたか？

It's going to get cold from tonight.
今夜から冷えるようです。

How many cups of coffee do you drink a day?
コーヒーは1日何杯飲みますか？

☆ 話の終わりフレーズ ☆

話を終わらせたいときや、この場を離れたいときに、話を締めて別れるときのフレーズです。

It's been fun talking to you.
お話しできて楽しかったです。

It's been fun chatting with you.
おしゃべりでき楽しかったです。

It's good to see you again.
またお会いできてうれしいです。

Sorry guys, I got to go.
すみません、もう行かなくては。

Sorry, but I have to leave now.
すみません、もう帰らなければ。

I got to go, but let's do lunch sometime.
もう行かなければ。いつかランチに行きましょう。

Thanks anyway.
とにかくありがとう。



スモールトークをもっと極めるための本



『英会話の“難敵”メンタルブロックをぶっこわせ！』
陽子セニサック／Jリサーチ出版
￥1540

今回監修いただいた陽子先生の著書。英語を話すときのメンタルブロック(心のブレーキ)の外し方と併せ、さまざまなシーンを想定したフレーズが盛りだくさんです。アプリと連動させて、発音トレーニングができます。



『場面別・職種別 ビジネス英語フレーズ3200』
海渡寛記ほか／クロスメディア・ランゲージ
￥2838

さまざまな業界、職種、場面、相手を想定したビジネス英語の実践的なフレーズ集です。ビジネス英語の本ですが、仕事の合間のスモールトークや飲み会で使えるフレーズも数多く掲載されています。



『雑談力が伸びる英語の話し方』
齋藤孝、カン・アンドリュー橋本／アルク
￥1650

『声に出して読みたい日本語』などで知られる著者が、雑談の展開方法や話し方を解説。それを踏まえた上で、英語でスモールトークをするためのフレーズを紹介します。職場の同僚や、ちょっとした顔見知りと話すためのテクニックが満載。

Lesson 6

英語で話すってどういうこと?

そもそも、知らない人との雑談が苦手な人や、英語での会話が苦痛な人もいるのでは? スモールトークの意義や英語で話すことの心の壁について、シアトルのマリッジ&ファミリー・セラピストアソシエイト、大戸香織さんに解説いただきました。



Q1 そもそもスモールトークには、どんな効能があるのですか?

心理学的に、人間は自分と似ている人や共通点のある人に安心感や親近感を抱く傾向があり、スモールトークは見知らぬ人同士の距離を縮めるのに効果的です。オックスフォード英語辞典では、スモールトークを「Polite Conversation」議論の必要がない、重要でない事柄についての丁寧な会話」と定義しています。スモールトークで、天気、スポーツ、映画やドラマなどの話が良いと言われているのは、これらの話は、ローリスク(誰も相手を変だと思わない)かつ、ハイリターン(お互いに理解し合える)の傾向があるからです。スモールトークが苦手な人は、これは自分の話をするものではなく、相手を安心させるためのマナーや気配りと捉えてみてはどうでしょうか?

Q2 人見知りと場所見知りで、慣れない場所で知らない人と話すのが苦手です。克服できますか?

誰でも怖いことやできないことは避けたいですし、克服のためと、いきなり人前でスピーチなどをすればトラウマになってしまいます。観点を変えて、トライしてみましょう。

①スモールトークでは、あなたの性格や人格が試されているわけではありません。「今日は暑い」と言っても、誰もあなたを批判しません。まずは、スモールトークは怖くない、と安心できるまで話してみることをお勧めします。もしうまくいったら、そのときに話題にした分野(天気、ペット、スポーツなど)の話を極めてみましょう。

②新しい環境や他者に不安があるときは、自分が話すより、他人の話を聞いた方が楽なことが多いです。一緒にいる時間の半分は相手のものと考え、質問をしましょう。楽しい話を聞ければ、自信になります。

③スモールトークのトピックと答えをいくつか用意しましょう。例えば、新しいミーティングが心配なら、どんな場所で、どのようなやり取りが行われるのか視覚化して予想します。準備するだけで安心しますし、実際、非常に役に立ちます。

Q3 英語に自信がなく、特に、自分より英語のうまい人と一緒だと、喋るのが嫌です。

その気持ちを変えようとするのではなく、まずは自分がどう感じているかを確認しましょう。次に、その感情に何らかの考えや信念が付随していないかを確認します。強い感情は、恐怖、不安、羞恥心などと結び付いていることがよくあります。

例えば、昔の私は、英語の流暢な友人の横だと何も言えず「バカと思われているのでは?」と心配していました。しかし、10年後、メキシコで似たような状況になったとき「私はバカではないが、スペイン語の知識が足りない」と自分に言い聞かせられ、言いたいことは友人に訳してもらいました。自己認識を変えることで、リラックスして過ごせたのです。そして、このように、周りの人があなたに参加したいと示せば、周りの人があなたに合わせて努力してくれることは多々あります。「英語がうまい人同士で話が進んでいたら、邪魔してはいけないと遠慮してしまう」という声を聞きますが「どういうこと?」「説明したいから通訳して」と周囲を巻き込んで参加してみましょう。黙っていると、話に興味がない人と思われるかもしれません。

英語が流暢な人の前で話すのは、怖く、イライラしますね。その気持ちを、自分自身で応援することで、少しずつ変化が起こっていきます。

Q4 自分より英語のできる人につい頼ってしまいます。

人は自分よりできる人を頼り、自分よりできる人の前で同じことをやりたくありません。人間の脳はそうなっているのです。頼ることは生き物が生き残るための戦略で、変えられないのです。なので、自分を責めることはありません。まずは英語のできる人と一緒にいないで1人で出かけてみましょう。

Q5 相手が自分をどう思うか、こんなことを聞いたら変に思われるのではないか?と気になります。

日本人でもアメリカ人でも、「相手が自分をどう思っているか?」は誰もが気にしていることです。社交的に見える人でも、多くが「どう思われているか?」と心配しています。そのような心配や不安を持つこと自体、普通のことなのです。

誰かを前にして心配になったら、「あ、私は人前で緊張してるな」「今、緊張で体が硬くて肩が上がっている」「何から話そうかと迷っている」など、自分の経験した感情、思考・信念、そしてそれが行動にどのような影響を与えたかを細かにメモしておきましょう。これは、認知行動療法(CBT)の標準的なプロセスです。そして「私はいつも知らない人にドキドキする」「いつも緊張すると肩が上がる」と一つ一つの考えや動作を見直すことで、余計な思い込みや不安を解消し、理想の行動を見つけていくのです。

また、深呼吸法を身に付けたり、リラックス効果のあるラベンダーの精油を携帯したり、今回紹介したスキルを取り入れたり、何かを始めてみましょう。小さな成功体験を積み重ねていくことが、スモールトークを楽しむことにつながります。



監修:
VIA Oto, PLLC
大戸香織
Marriage Education and Divorce Prevention Coachで、ワシントン州のMarriage and Family Therapist Associate。個人向けのセラピーにも日本語で対応。オンラインでのセッションも可。
www.viaoto.com

◎学校



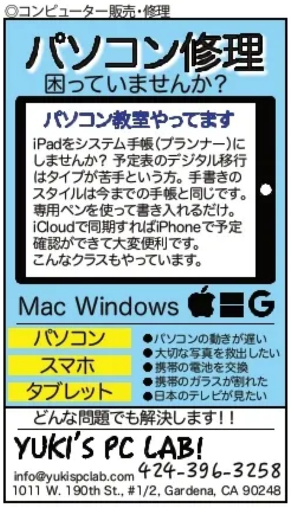
◎産婦人科



◎電話関連



◎コンピューター販売・修理



◎産婦人科



医院・病院／学校・習い事／通信・メディア

◎イベント

◎心療内科・心理セラピスト



アメリカ育ちの日本人・留学生・帰国生のための

日本の大学＆専門学校 進学＆留学ガイド 2022

ただでさえ心配事が絶えない大学進学。それが遠く離れた日本となれば、余計に分からないことも多いのでは？　コロナ禍中での大学の運営状況や、学生生活の過ごし方など、最新情報をお届けします。

※本特集は、弊誌 2022 年 4 月 1 日号に掲載したものをもとに、8月下旬に一部追加取材を行い再構成しています。

大学に聞いた、コロナ禍対応の今。

これまで、多くの学生を海外から受け入れてきた上智大学の入学センター職員・郭さんに、コロナ禍に入ってから現在まで、どのように対応を行ってきたか伺いました。

※2022年8月下旬の取材時点での情報です。その後変更になっている可能性もありますのでご了承ください。

Q.近年、日本国外から貴学への入学に興味を持つ学生は増えていますか？

A.日本、そして日本の大学に興味を持つ学生は確実に増加しており、コロナの流行が始まってからも本学の受験生は減ることはありませんでした。日本の入国制限の関係で、外国籍受験生の数は一時的には減少しましたが、2022年3月以降入国制限が緩和されたため、今後外国籍受験生の増加を見込んでおります。

Q.コロナ禍以降、入試制度に変更はありますか？

A.さまざまな入試種別がありますが、多くの海外生が応募する英語学位プログラムの「書類選考入試」では、21年入試において、SAT・ACT等の提出を不要としました。20年は特に、これらの進学共通試験を受験するのが難しい状況があったためです。ただ、22年以降の入学審査では、これらの提出を再度要件としています。本学の英語学位プログラムでは学内の筆記試験や面接などを課さない、出願書類全体に基づく総合選抜を行うため、進学共通試験のスコア提出を求めています。

Q.現在の外国生の受け入れ状況について教えてください。

A.22年3月から日本への入国制限が緩和され、現在では留学の査証を所持する外国籍学生の入国に特段問題はありません。大学が引き続き受入先責任者となり、政府への情報登録や、査証申請の書類の発行サポートを行い、国と学生をつなぐ役割を担っています。

Q.コロナ禍の始まった時に入国していた外国人留学生には、どのように対応しましたか？

A.現在の状況は、国の方針で、来日前に滞在した国・地域や指定ワクチンの接種状況により入国後の隔離有無に分かれています。米国から来日する場合は隔離が一切不要です。

ただ、大学直営寮に入寮する学生は、ご自身で手配する外部宿泊施設で3日間の隔離が必須となり、隔離にかかる費用の一部は大学から補助されます。

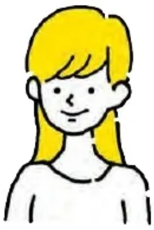
秋学期の授業形態に関しては、徹底した感染予防対策を講じながら、キャンパスでの対面を基本とした方針で実施します。ただし、オンラインを積極的に活用した場合に高い学修効果が得られると判断される科目については、オンラインにより実施します。

Q.ハイブリッド方式について、学生からの評価はどうでしょうか？

A.毎期、学生にアンケートを取っていますが、直近のアンケートを見ても、6～7割は満足していると、コロナ禍前とほぼ遜色ない結果が出ています。この22年度以降も、対面をベースとしつつ、オンラインも活用していく予定です。

Q.授業以外の課外活動は行われていますか？

A.現在は、国のガイドラインを遵守しながら、可能な範囲で行われています。大学としては、オンラインでの実施を推奨しながら、対面開催の場合、マスク着用、換気・消毒の徹底や利用施設の定員の制限をするなど感染防止対策を求めています。



上智大学
入学センター
郭 亭儀（かく のり）さん

派遣・受入留学など国際連携分野に長年携わり、現在は上智大学の英語学位プログラム入試を主に担当しています。



塾の先生に聞く

日本の大学進学のポイント Q&A

日米の大学進学における違いや、気を付けるべきことなど、またコロナ禍後の教育の現状について、ロサンゼルスで学習塾コミットを経営する下田塾長にお話を伺いました。

Q.コミットに通う生徒さんの、日本の大学への進学状況を教えてください。

A.最近は、『ライトハウス』での広報の影響もあってか、日本への進学を選択肢に入れる子も増えている感じはします。日本でも、英語で勉強できる大学が増えてきたのも大きいですね。当塾は、現地校の勉強のサポートをしており、生徒の比率は永住家庭と駐在家庭が平均7：3程度。進学先の割合は、もちろんこれも年によって変わってきますが、平均すると、アメリカと日本で3：1程度です。

Q.コロナ禍後、どんな変化がありましたか？

A.コロナ禍になって、子どもたちはもちろん、先生も含め、気持ちが滅入ってしまう人は多かったですね。コロナ禍でできた時間をうまく使えた子もいれば、そうでない子もいます。「Zoom」を使っての授業は、やはり便利な面はあり、日本に帰っている時や少し体調が優れない時や、州外に引っ越してからも授業を受けられるというメリットはあります。また保護者としても、「普段なかなか見ることのない、授業の様子が見られるのは面白い」という声もありますね。とはいえ、「Zoom」の授業は対面に比べれば理解度は6割程度という印象。今はほぼ対面に戻っていますが、今後も対面授業をベースに、帰省する家族の多い夏はオンラインでの授業を残そうと考えています。

Q.日本の大学の、日本国外からの受け入れ状況をどう見ていますか？

A.入学受け入れという観点で見ると、体制が整ってきていると感じます。今までは、英語で受けられるコースというと国際教養系の学部ぐらいでした。それが最近では、理系の学部やジャーナリズム系など、多くの分野を日本で、英語で学ぶことができるようになってきています。英語環境で育ってきた生徒にとっては非常にありがたい環境です。

進学の志向は、駐在家庭と永住家庭で違いがあって、駐在家庭の場合は国籍の壁もあり、アメリカの大学に進学する子は少ないです。アメリカで得た英語能力を活用したい、より伸ばしていきたいということで、日本の大学の英語プログラムを選ぶ生徒が多いですね。一方で永住家庭、アメリカ生まれの生徒だと、日米両方が選択肢になってきますが、日本の大学で授業を受けたくとも日本語能力が届かない場合も多いので、英語プログラムで日本語の授業も取れるコースを目指すケースが多いです。バイリンガルのコースが理想的ですが、実施している大学は国際基督教大学（ICU）や立命館アジア太平洋大学（APU）など、今はまだ選択肢が限られています。

Q.アメリカの大学ではSAT・ACTを課さない大学が増えていますよね？

A.はい。私たち学習塾としては、そういった共通テストに向けた授業をしてきましたから、あってくれた方がいいというのが正直なところです。とはいえ、共通テストの影響力が下がってきて、学校の成績やエッセーがより重要になっているのは事実です。これらは日々の積み重ねです。特に高校生の間に、意識して、自らイニシアティブを取って行動できるか、頑張ったことをアピールできるかが大切です。"What can you offer?"と聞かれたときに、はっきり答えられることがあるかということです。

これは保護者の方も上手に協力しているのだと思うのですが、「オンラインで折り紙教室を開いてみた」「シェルターや

押さえておきたい 日本の大学&専門学校・用語集

帰国生

親の都合などで本人の意志と関係なく学齢期に日本から渡米し、数年滞在した後、日本に帰っていく子どもを帰国生と言います。「帰国生（帰国子女）入試」では、帰国生以外に新二世も対象になる場合があります。

新二世

戦後、日本からアメリカに移住した世代を新一世、その子どもを新二世と言います。日米両方の国籍を持つ場合、アドミッションの際に日本人として扱われるか、外国人として扱われるかは学校によって異なり、各大学に確認する必要があります。

SAT・ACT

アメリカの多くの高校生が受ける「共通テスト」。大学のアドミッションへの出願の要件として、日本の大学でも提出を求める大学などがあります。一方アメリカの大学は、提出を必須とする大学は減少傾向にあります。

在留資格

日本国籍を持たない人が日本の学校で学ぶには、「在留資格」の取得が必要です。入学先が決まったら、学校の発行する書類、身分証明書、申請書などを、出入国在留管理庁に提出し、在留資格を申請します。

学費

日本の大学では、学費と呼ばれるのは一般的に「入学金（入学時のみ納める）」「授業料」のほか、「施設費」「実習費」「諸会費」などを合わせたものです。理系学部や医学・医療系学部では、特に学年が上がると実習費が多くかか

POINT!!

◉大学の受け入れ体制は充実してきている

◉日々の積み重ねがより大切に！

◉大学の持つエナジーと自分が合うか

植物園でボランティアをした」「部活動でリーダーシップを取った」など、積極的に行動している生徒は過去にもいて、そういった経験から見えたものを語れる子は強いです。

Q.日米の大学を比べて、特徴や違いはありますか？

A.入学について言うと、やはりいちばん大きいのは、受験時に学部・専攻を決めて入学するかどうか。日本は学部・学科を決めて受験するのが一般的ですが、アメリカでは入学後に専攻を決める点が大きな違いです。ただ、日本の大学でも9月入学であれば、アメリカの大学の制度に近いものを取り入れてきている大学もあります。

Q.アメリカの大学と比較して、日本の大学のアドミッションや、それに向けた準備に違いはありますか？

A.9月入学の試験は、アメリカの制度にかなり近いものになっていて、SAT、学校の成績、エッセー、課外活動の記録、学校によってTOEFLなどです。9月入学、英語のプログラムであれば、準備にそれほど大きな違いはないと言っていいでしょう。

一方、4月入学の日本語のプログラムを目指す場合は、小論文や面接、学力（筆記）試験が入ってくるのが大きな違いです。特に理科や数学は、アメリカの授業を受けているだけでは日本の入試に対応できないことが多いですから、高校に入ったらすぐに、対策を始める必要があると思います。

Q.学校を選ぶ際にはどんなところをポイントに見るといいでしょうか？

A.やはり、大学に実際に行ってみるように言っています。学校の雰囲気、周りの街も含め、見てきた方がいいと思います。大学が持っているエナジーやバイブスがあるので、それが自分に合うかどうかというところが大切です。また、日本の大学の場合は前述の通り、学部選びがありますから、大学がその学部の教育に力を入れているか、よく見るよう勧めています。各大学は理念を掲げて教育を提供していますから、大学のウェブサイトにある学長の言葉などは、必ず読むように指導しています。

ただ、どの大学に入学したから成功・失敗ということはなく、その大学での4年間をどう過ごすかが重要だと思っています。4年間は長いですし、その後は社会人として独り立ちすることになりますから、学業だけでなく、いろいろなコネクションを作るなど、自分を育てる期間と捉えてほしいです。



下田佳子さん
学習塾コミット / Commit Tutoring 塾長
カリフォルニア州立大学ノースリッジ校卒業後、学習塾にて10年間、講師として勤務。現在は学習塾の経営者として生徒たちを指導している。

る場合もあるので、卒業まで合計でどれぐらいの費用がかかるのかを見ることが大切です。

奨学金

日本で「奨学金」と呼ばれるものには、返済の不要な給付型のほか、返済の必要な貸与型（実質的には、アメリカで言う「Student Loan」に近い）があります。学校、地方自治体、日本学生支援機構など、さまざまな団体が奨学金を出しているので、自分が対象となるものを、できるだけ多く探してみましょう。

オープンキャンパス

日本の多くの大学が学校を公開する日です。大学の担当者から直接説明を聞けるほか、体験授業やキャンパス見学を行っている大学もあります。夏休み（7～8月）に最も多く行われるほか、春休みや秋～冬の休日を利用して行う大学もあります。コロナ禍を機にオンライン中心に移行している大学も多数あります。

日本語能力試験

世界最大規模の、日本語を母国語としない人を対象とした日本語の試験です。レベルは5段階あり、日本の高等教育機関への留学条件としては、最も高いN1か、その次のN2程度を求めることが多いです。

就職活動

現在の日本では、3月に大学を卒業した直後の4月に、一斉に就職することが一般的です。各企業も、これに合わせて採用のスケジュールを組んでいます。世界でも独特の制度と言われているので、大学卒業後に日本での就職を考えている場合は、就職活動についても把握しておくとよいでしょう。

現役大学生が語る入試＆大学生活のリアル

次に、現役の大学生に話を聞きました。アドミッションの準備や、今の学生生活の様子など、貴重な体験談をご紹介します。

“専門的な授業を1年生から受けられるのはうれしい。京都で充実した学生生活を送っています！”



Nishita Ranadive さん

京都先端科学大学　工学部2年
カリフォルニア州・サクラメント生まれ。1歳からヴァージニア州で育つ。2021年秋、高校を卒業し京都先端科学大学に入学。入学当初はアメリカからオンラインで授業を受け、22年4月に京都のキャンパスに通っている。

エンジニアリングの授業、企業提携プログラムが魅力

私が日本の大学への進学を考えるようになったのは、10年生の頃でした。もともとは、日本の食文化や、整った鉄道システムに興味を持ったんです。日本の食べ物では味噌が好きで、日本でいろいろなものを食べるのも楽しみの一つでした。

大学を探すにあたっては、日本の複数の大学、私の住んでいる地域の大学に加え、オーストラリアの大学なども検討しました。その中で、京都先端科学大学（以下、KUAS）は、エンジニアリングに関する授業を入学してすぐに受けられること、3〜4年生に、企業と提携して行う「キャップストーン・プロジェクト」など魅力的なプログラムがあることに惹かれ、入学を決めました。また、歴史ある美しい京都という街に位置しているということ、アメリカやオーストラリアの大学に比べ、学費が抑えられることも決め手になりました。

アドミッションにあたっては、志望理由書、先生からの推薦書を提出し、オンラインで面接を受けました。KUASの入試は、スケジュールも内容も、アメリカのものに近かったので、それほど混乱なく進められました。ただ、他の日本の大学を受験する場合、アメリカの大学アドミッションと違って、推薦書の形式が学校によって異なったり、オンラインではなく印刷して提出が必要だったりすることもあります。先生も日本の書類形式に慣れていない可能性があるので、早めに依頼するといいと思います。また、大学の入学の窓口担当者の方とは、頻繁にコミュニケーションを取り、必要な書類などについて確認するようにしました。これも大切なことだと思います。

プログラミングの授業や旅行を楽しんでいます

昨年の秋に入学してから約半年間は、アメリカでオンラインで授業を受けていましたが、今年の4月に日本に来ることができ、現在は大学の近くにある学生寮に住んでいます。

現在は数学、物理学、工学、Python（プログラミングの一種）、‘Introduction to Design（こちらもプログラミング関連の授業）などを取っていて、特にIntroduction to Designはとても興味深いです。今後はより専門的な授業も増えてくるので、それも楽しみにしています。

学部の授業は全て英語で行われていて、その他に日本語の語学のクラスが必修になっています。授業は、留学生、日本人学生が一緒に受けています。

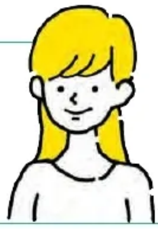
授業の後は、クラスメートと図書館などで課題に取り組んでいます。図書館は夜遅くまで開いていて、グループワークができるスペースもあり、快適です。また、最近ウェイトリフティングのクラブに入り、日々トレーニングに励んでいます。

学校外では、京都の街を散策したり、この夏休みには大阪や神戸にも旅行に行きました。もともと旅行が好きなので、まだまだ行ってみたいところがたくさんあります。キャンパスが嵐山に近いので友達との間では「裏庭」と呼んで、よく訪れています。ウェイトリフティングと旅行の2つが、授業以外でで特に楽しんでいることです。

将来のことは、はっきりとは決めていませんが、3Dプリンター技術などに興味があり、自分でも勉強しています。KUASでは幅広くエンジニアリングについて学べるので、その中で将来のことを考えたいと思っています。卒業後は大学院への進学を視野に入れていて、その後も、ぜひ日本に住み、働きたいと思っています。

日本の大学への進学を考えている人へのアドバイスとしては、アメリカから日本の大学に進学する場合は、リサーチを早く始めることが一番大切だと思います。先ほど話した通り、推薦書の形式がアメリカとは違ったり、大学によっては書類の原本を郵送しないといけないこともあります。応募の時期になったら、リサーチや準備の時間はなかなか取れませんから、早めにプランを立てて行動することが、良い結果につながると思います。

想像していた通りの大学生活を送れています。将来は人を喜ばせる仕事に就きたい！



立原すみれさん

桜美林大学　ビジネスマネジメント学群１年
東京都生まれ。高校３年間、ハワイに留学。
2021 年秋に高校を卒業し、桜美林大学に入学。

高校の3年間ハワイに留学、出会ってすぐに惹かれた大学

小学生の頃から、アメリカの映画を観たりして英語に触れる中で、英語が好きになっていました。英語のネイティブスピーカーの人たちと話すのも好きで、その頃から、留学は頭の中にありました。それで、中学校卒業後、高校の3年間、家族と一緒に語学留学をすることに決め、ハワイに移りました。

大学を探している時には、「アメリカの大学もいいかな」と思ったこともありましたが、もともと3年間の留学、という前提で考えていたので、高校卒業後の進学先は日本を中心に探しました。そんな中で桜美林大学を知った時に、「この大学に行きたい！」と熱意が湧いてきたんです。英語が好きで、英語を生かせる国際的な大学に行きたいという思いが強かった中で、桜美林大学は外国語全般を広く扱っているところ、また学校の雰囲気全体を含めてすごく惹かれました。それからは、桜美林大学が主催する「ディスカバ！」と呼ばれるオンラインワークショップなどにも参加しました。

ライトハウスの主催した説明会に、桜美林大学が参加すると聞いたので、ハワイの現地学生としてボランティアで参加しました。説明会会場で、各大学のパンフレットを、会場に訪れた参加者の皆さんに配ったりしました。

アドミッションは、総合型選抜（帰国生徒）を受験し、内容は面接と書類選考でした。面接に向けては、自分が何をしたいのか、自分は何者なのかといったことを深堀りしていきました。学校の先生は、日本の学校への進学については詳しくないこともあり、自分自身で、壁に向かって（笑）話しかけながら、自分自身を見つめ直していきました。

他に、日本の塾の、総合型選抜対策向けのオンライン塾にも参加し、自分でノートを作成しました。その甲斐もあって、いろいろなことを想定でき、実際の面接でもスムーズに話ができたと思います。

入学前に想像した通りの大学生活を送っています

今は、東京の新宿キャンパスに通っています。昨年９月の入学以来、ほぼ全面、対面での授業を受けられています。思い描いていた通りのキャンパスライフが送れていると思います。英語の授業はレベルによってクラス分けがあるので、自分のレベルに合った授業が受けられるのがいいところだと思っています。私は英語の得意な学生のそろうレベル3に入り、充実した授業を受けています。

このキャンパスはビジネスマネジメント学群の学生だけが通う、比較的小規模なキャンパスなので、友人・顔見知りの学生に会うことも多く居心地がいいです。また私は、入学前からTwitterで桜美林大学の学生を探して友達作りをしていました。秋入学の学生は春入学に比べれば多くないので、SNSなどもうまく利用し、積極的に友達を作ることも大切だと思います。授業以外では、飲食店でのアルバイト、趣味のダンス、そして友達と過ごす時間を楽しんでいます。

ホスピタリティーを学びウエディングプランナーに！

将来はウエディングプランナーになることが目標です。お客様に笑顔を届けられる仕事に就きたいと思っています。これからの大学の授業では、ホスピタリティーを学んで、知識を深めていきたいです。私の周りの学生も、同じように経営やホスピタリティーを学びたいという学生が多いと思います。

これから大学進学を迎える人たちには、コロナ禍で事前に日本の大学を訪れるのは難しい状況もあるかもしれませんが、オンラインのオープンキャンパスやワークショップなどもあるので、諦めずにそういったものも利用してみることをおすすめしたいです。また、日常の中で好きなものを深めていくこと、自分探しをしてみること、そしていろいろな挑戦をしてみることも大事だと思います。

「二重国籍」の学生は要注意！「国籍の選択」年齢、2022年４月１日から変更に！

2022年４月、日本の法律の改定により、国籍の選択をすべき期限（年齢）が、従来から実質２年早まることになります。国籍の選択によっては、日本の大学の受験資格や学費に関わってくることがありますので、注意してください。



従来	・20歳に達する以前に重国籍となった場合→**22歳に達するまで** ・20歳に達した後に重国籍となった場合→**重国籍となった時から2年以内**
2022年4月1日から	・18歳に達する以前に重国籍となった場合→**20歳に達するまで** ・18歳に達した後に重国籍となった場合→**重国籍となった時から2年以内**

「好きを仕事に　に直結する 専門学校の魅力とは

就職に直結する実践的な知識・技術を習得できるのが専門学校。その制度や魅力について、新潟県・福島県に30以上の専門学校を持つNSGグループの荒井さん・角田さんのお二人に伺いました。



学校法人国際総合学園
NSGカレッジリーグ
事業部
荒井 英之さん

NSGグループ
学校教育事業本部
国際室推進室
角田 均さん

Q.まず、専門学校の特徴について教えていただけますか? 大学とはどう違いますか?

A. 大学は4年間をかけて、より学術的な内容を学ぶのに対して、専門学校は技術・資格を取るということに特化している学校で、2年制の学科・コースが一般的です(一部、3年制のものもあります)。目標としている職業に向けて、最短で技術を身に付けて卒業するための学校と捉えていただくといいと思います。

後に例に挙げるアニメやマンガ、調理といった専門職は、小さい頃からの「憧れ」をそのまま職業にするという色合いが強いと思うのですが、そういった「好き」や「憧れ」を仕事にしたいと、専門学校に通う学生が多いです。専門学校を卒業して就職した場合、すぐに即戦力として働けるというのが何よりの強みですね。その業界・分野の知識を持った状態で仕事をスタートできるということがメリットと言えるでしょう。

Q.次に、NSGグループと、各専門学校について教えていただけますか?

A. 1976年に開学し、今年で46年目を迎えます。現在、新潟・福島で計34校の専門学校を擁しています。時代のニーズに合わせて常に学科やコースの再編を行い、264学科・459コース(2022年3月現在)があります。文部科学省から、全ての課程において「職業に必要な実践的かつ専門的な能力を育成する」ことを目的とした、「職業実践専門課程」に認定されています。文部科学省の設けたさまざまな基準をクリアし「お墨付き」を得ているのです。

ユニークなものとしては、マンガ・アニメの専門学校、音楽の中でもK-POPに特化した学科、ウインタースポーツの学校などもあります。これらを求めて、全国から学生が集まっているのも特徴です。

Q.海外からの入学について教えていただけますか?

A. 今までに外国人卒業生が約2500名います。現在は、日本の日本語学校を通して入学してくる学生が多いです。専門を身に付け、資格を取るとなると、漢字を含めた日本語力が必要になりますから、入学の際には日本語能力試験の「N2」レベルを基準にしています。入学の際には面接を設けていますが、日本国内外を含め、「Zoom」などで遠隔でも面接を受けられる体制になっています。当グループの専門学校の中にも日本語科がありますので、日本語力に自信のない学生は、まず日本語を学んでから、専門学校に入学することも可能です。

Q.海外提携校との交流についても教えていただけますか?

A. 20カ国・約200校の海外提携校があります。コロナ禍で盛んな交流は難しくなっていますが、それ以前ですと、海外研修旅行において姉妹校学生との交流授業を行っていました。「一流を目指す」という方針の中で、その分野のトップの国、例えばファッションであればイタリア、動物・ペット関係であればアメリカやヨーロッパを訪れ、学生たちは良い刺激を受けてくれています。卒業・就職してしまうと長期間海外に行くことは難しくなりますから、学生の間に体験できるのはいいチャンスと考えています。

Q.就職の状況について教えてください。その中で、海外生の実績はいかがでしょうか。

A. 専門学校は、各業界とのつながりがありますから、企業から直接の求人も多数あります。私たちとしても、「就職させるまでが専門学校の役割」という意識でいますし、毎年輩出する卒業生の活躍により、業界との関係性もより強固になっていきます。

海外からの学生は、卒業後も日本に残って就職したいというケース、技術を身に付けて本国に戻るケースとさまざまですが、どの卒業生も、希望する業界に就職しています。

外国人学生の場合、卒業後に日本で就職をできるかどうかは、在留資格が取得できる職業分野であるかにかかってきます(日本国籍を持っている方は、在留資格は不要です)。例えば当グループで海外生からの人気も高い「日本アニメ・マンガ専門学校」「国際ビューティモード専門学校」「国際調理製菓専門学校」は、いずれも外国人留学生の卒業生も日本での就職実績があります。ただし、職業・分野によってはさらに細かい条件がある場合もありますから、事前に、卒業後の進路までよく考えておくことが大切です。

PR

アメリカ生まれの子ども、新二世、帰国生の未来を応援する 保存版

日本の大学リスト 2022

海外に暮らす学生のための「日本の大学への進学&留学ガイド」のウェブサイト **japan-universities.com**

- **秋入学** 秋入学制度がある
- **英語入試** 英語のみの入試がある
- **英語講義** 英語で行う講義がある
- **英語のみ学部** 英語の講義のみで修了できる学部がある
- **奨学金** 外国籍の学生または帰国子女対象の奨学金制度がある
- **寮** 大学専用の寮または提携している寮がある
- **英語のみコース** 英語の講義のみで修了できるコースがある
- **編入** 日本国外の大学・カレッジの単位を認定し、2年次以降への編入学が可能な大学(認定可能な単位や編入できる学年は個々の大学に確認してください)
- 外 外国籍保有者向けの入試制度
- 帰 帰国生向けの入試制度
- ア アメリカにいたまま日本に行かなくても受験できる制度
- 費 年間の授業料(最低金額) ※入学金その他の費用は含まず

※キャンパスが複数ある大学では代表的な場所を表記しています。
※入試要件は大学により異なります。詳細は各大学にお問い合わせください。

上智大学

Sophia-Bringing the World Together



四ツ谷駅前にある、総合大学としては珍しく全学部(看護学科の一部除く)が集まるキャンパス。

少人数教育のもと全学生が学ぶキャンパスで、自身の専攻に加えて他学部の科目も履修しやすいことが特徴。NY国連本部での研修をはじめとする国内外の企業・国際機関と連携した多彩なプログラムやインターンシップ、アメリカの大学院への推薦進学制度など、卒業後の進路を見据えた教育を実践しています。同学紹介動画はこちら(www.sophia.ac.jp/jpn/admissions/explore-sophia.html)。

- 外 外国人入試、国際教養学部/SPSF/理工学部英語コース書類選考入試ほか
- 帰 海外就学経験者入試、国際バカロレア入試ほか
- ア 国際教養学部/SPSF/理工学部英語コース書類選考入試ほか
- 費 80万~110万円

《サポート体制》

海外生向けの日本での生活サポートや英語対応スタッフ、心理専門カウンセラーが常駐。留学生サポートをする学生団体グループがあります。就職支援でも留学生向けのプログラムやカウンセリングなどを実施しています。

在学生Interview

“高校時代に環境問題に興味を持ち、大学では環境分野を学びたいと思っていました。SDGsに関するプログラム(SPSF)を英語で学べる上智大学に魅力を感じました。ホームシックやカルチャーショックなどの不安はありましたが、私と似たバックグラウンドの学生が多く安心しました。授業は多くが少人数で、先生との距離感が近く、アットホームで充実したサポートが受けられます。”



総合グローバル学部(SPSF)2年
川田 音葉さん
(Zara Otoha Kawada)
SPSF書類選考入試で入学

その他のインタビューはこちら。

秋入学 | 英語入試 | 英語講義 | 英語のみ学部 | 奨学金 | 寮 | 編入

〒102-8554 東京都千代田区紀尾井町7-1(四谷キャンパス) ☎日本81-3-3238-3167(英語の場合は日本81-3-3238-4018)(学事局入学センター) Web:https://www.sophia.ac.jp E-mail:admission-u-co@sophia.ac.jp

国際基督教大学 (ICU)

Expand your potential through the Liberal Arts.



東京にありながら広大で、豊かな自然に恵まれたキャンパス。

日英バイリンガルによるリベラルアーツ教育で、日英共に高い運用能力を身に付けることができます。教員1人あたりの学生数は18名と、徹底した少人数教育で主体的に学べる環境を提供。都内でありながらキャンパス内に寮があり、在校生の30%が居住しています。世界50カ国以上から学生が集まり、異なる価値観や関心を受容できる環境で、対話を重ねながら学んでいます。

- 外 4月入学帰国生入試、English Language Based Admission (April/September Entry)
- 帰 4月入学帰国生入試、English Language Based Admission (April/September Entry)
- ア English Language Based Admission (April/September Entry)
- 費 145万5000円(2023年度)

エッセイコンテスト開催中!

グローバルな課題に関心のある海外在住の若者を対象としたエッセイコンテスト「Global Youth Essay Competition 2022」を開催しています(応募締切:10月11日)。応募はこちらから(https://www.icu.ac.jp/en/news/202207010900.html)。

在学生Interview

“いろいろな分野を学びながら専攻を決めたい、また、自分のルーツにつながる日本で学んでみたいと思い、ICUに入学しました。高校までをアメリカで過ごした私がICUに入学して衝撃を受けたのは、「自分はなんて視野が狭かったんだ」ということ。ICUでさまざまなバックグラウンドを持った人たちと共に学び、対話をする中で、世界が広がりました。”



教養学部4年 *取材時
(メジャー:国際関係学/マイナー:生物学)
スティーブンス彩花さん
Universal Admissions
English Language Based Admissions (September Entry)で入学

スティーブンスさんのインタビュー動画をご覧いただけます。

秋入学 | 英語入試 | 英語講義 | 奨学金 | 寮 | 編入

〒181-8585 東京都三鷹市大沢3-10-2 ☎日本81-422-33-3058(パブリックリレーションズ・オフィス) Web:https://www.icu.ac.jp E-mail:icu-admissions@icu.ac.jp

桜美林大学

国際色豊かなキャンパスで「自分も人も、咲かせる学び」を



2021年、学園創立100周年を迎えました。

桜美林大学は1921年の創立以来、キリスト教精神に基づいた教養豊かな国際人を育成してきました。キャンパス内では約770人の外国人留学生が学び、授業や学内イベントを通して日本人学生と活発に交流しています。国籍や学年に関係なく共に生活できる国際寮も完備し、山中湖キャンプやコロナ禍後は3Cs Projectと呼ばれるオンライン国際交流サイトを立ち上げ、時代に合わせた活動を行っています。

外 国際学生選抜
帰 総合型選抜（帰国生徒）
ア 国際学生選抜(対面・オンライン)
総合型選抜(対面・オンライン)
費 136万4000円～

《サポート体制》

国際センターに英語・中国語など外国語が話せるスタッフが常駐。また、日本語学習リソースセンター（CJL）やライティング・サポートセンター（WSC）を活用することで、授業以外でも日本語を学べる環境を提供しています。

卒業生Interview

高1から親の転勤でアメリカに在住しており、日本の大学に入るため情報を集めていたところ、母から「英語」と「音楽」の学びが両立できる桜美林大学を薦められました。参加したオープンキャンパスでは、生きた情報が得られ、先生や在校生の温かい雰囲気にも引かれました。芸術文化学群では、フルート以外の楽器にも挑戦でき、先生との距離が近いことも魅力です。



芸術文化学群音楽専修 20年3月卒
山川雛ミケイラさん
AO入学者選抜(現・総合型選抜)で入学(帰国生徒)

その他のインタビューはこちら。

秋入学 英語入試 英語講義 英語のみ学部 寮 編入

〒194-0294 東京都町田市常盤町3758（町田キャンパス） ☎日本81-42-797-1583（入学部インフォメーションセンター） Web：https://admissions.obirin.ac.jp E-mail：info-ctr@obirin.ac.jp

筑波大学

IMAGINE THE FUTURE.



筑波大学は2023年に創基151年、開学50周年を迎えます。

筑波大学は国内最大級のつくば研究学園都市に位置する研究型総合大学で、多くの留学生を受け入れているグローバルな大学です。留学生の比率は国内第2位であり、英語のみで卒業できる学士プログラムも複数用意されています。日本人と留学生が一体となるイベントも盛んで、留学生のための宿舎も完備されています。国際色溢れる大学で世界中の学生と共に未来を創造できます。

外 私費外国人留学生特別入試(英語)、
地球規模課題学位プログラム特別入試(英語)ほか
帰 帰国生徒特別入試
ア 私費外国人留学生特別入試(英語)ほか
費 53万5800円

《サポート体制》

4名の教員・臨床心理士が相談に対応するほか、在学生によるチューター支援・「Ask Us Desk」での諸手続き相談など、幅広い支援を行なっています。また就職に関する支援を行うセンターも設けています。

在学生Interview

私は日本人の両親の下に生まれ、アメリカで育ちました。自分のルーツである日本の大学で、学問はもとより新しい文化や価値観を学びたいと思い、地球規模課題学位プログラムに進学しました。自然環境や人種問題というさまざまなジャンルに関する知識を学び、3年から自分の専門分野を決めて取り組めます。今では幅広い知識を身に付けたからこそ自分の専門を見つけることができました。



地球規模課題学位プログラム3年
Shoryu Aoyamaさん
地球規模課題学位プログラム(学士)入試で入学

学校情報はこちら。

秋入学 英語入試 英語講義 英語のみ学部 奨学金 寮 編入

〒305-8577 茨城県つくば市天王台1-1-1 ☎日本81-29-853-7385（アドミッションセンター） Web：https://www.tsukuba.ac.jp/ E-mail：admission-inquiry@un.tsukuba.ac.jp

京都先端科学大学

日本から世界を驚かせよう



学業に欠かせない図書館も充実しています。

京都先端科学大学の工学部では、授業が英語で行われています。国際的な教授陣による世界クラスのSTEM教育を手頃な授業料で受けられることから、米国を始め20カ国の学生が学んでいます。真新しいオンキャンパスの国際寮には、留学生と日本人学生が半々の割合で生活しています。また、卒業後、日本での就職を目指す学生にはキャリアサポートもしています。伝統の街、京都で最先端の工学が学べます。

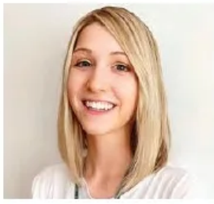
外 9月入学書類選考　前年の10月より出願開始
帰 9月入学書類選考　前年の10月より出願開始
ア 9月入学書類選考　前年の10月より出願開始
費 134万円

《サポート体制》

大学保健室や心の相談室を完備。英語スタッフも常駐しています。総合病院が大学の向かいにあり、健康面も安心。また、キャリアセンターが就職活動をサポートします。外国人スタッフもおり、英語での支援も行っています。

留学生をサポートする職員からのMessage

アメリカのノースカロライナ州出身で現在、京都先端科学大学の国際センターで留学生の生活を支援しています。留学生が渡日する前から、不安がないように、日本での暮らしや大学での生活についてニュースレターを発行しています。また、入学後は文化や生活様式の違いから起こる生活上の相談に乗っています。自分自身の経験を踏まえて就職の相談も受けていますので、心配せずにおいでください。



国際センター職員
柴田ソフィーさん
2020年より勤務

詳しくは大学WEBページで

秋入学 英語入試 英語講義 英語のみ学部 奨学金 寮

〒615-8577 京都府京都市右京区山ノ内五反田町18番地☎日本81-75-406-7000 Web：kuas.ac.jp/en E-mail：engdepten@kuas.ac.jp（担当：マイケル・スミス、沖田）

近畿大学

マグロだけじゃない!「実学」を学べる場所


東大阪キャンパスの並木道。

近畿大学は14学部48学科を有する総合大学です。創設以来「実学教育」と「人格の陶冶」を建学の精神とし、「人に愛される人、信頼される人、尊敬される人」の育成を教育理念として掲げ、実社会で役に立つさまざまな研究を行っています。国際学部では、学生全員が1年間の留学を経験。そして、約260校の海外協定校より多くの留学生が近畿大学を訪れ、キャンパスは年々国際化が進んでいます。

外 留学生入試
帰 帰国生徒入試(法学部、経済学部、経営学部)
ア 渡日前入試
費 136万1500円~

《サポート体制》

留学生相互が親睦を深める留学生学友会、地元市民と交流できる東大阪ふれあい祭り、インターナショナルラウンジや英語村E³【e-cube】など、留学生と日本人学生が交流できる場が充実しています。

在学生Interview

近畿大学の薬学部生は1年の時からさまざまな実習活動を参加できます。日本でここでしか体験できない遺伝子ノックアウト実習もあり、とても貴重な体験になると思います。かつ近年オンラインでもスムーズに授業ができ、コロナ対策はとても迅速で充実しています。24時間自習室をよく利用しています。携帯から予約が可能で、テスト勉強する時には一番近くて便利な場所です。


薬学部医療薬学科4年生
セキ・モウギョクさん
留学生入試で入学

英語講義 奨学金 編入

〒577-8502大阪府東大阪市小若江3-4-1(東大阪キャンパス) ☎日本81-6-4307-3081 Web:https://www.kindai.ac.jp E-mail:isc@itp.kindai.ac.jp

中京大学

公務員・就職に強い! 全国有数の総合大学


「語学教室」や「ラウンジ」など、学びやすさと集いやすさを兼ね備えた交流スペース。

中京大学は愛知県の名古屋市と豊田市に2つのキャンパスを擁する全国有数の総合大学です。積極的に留学生や帰国生徒を受け入れ、アメリカ・中国・韓国・ベトナム・台湾など世界の各国・地域からの学生が在籍しています。また、キャリア支援課では一人ひとりの可能性を十分に見極め、就職活動をサポート。資格対策講座も充実しており、公務員・教員採用試験の合格実績は中部地区トップレベルです。

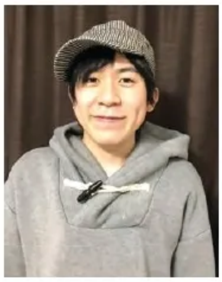
外 外国人留学生入試
帰 帰国生徒入試
ア 無し
費 107万5000円~138万円 ※教育充実費を含む

《サポート体制》

留学生の在留資格の申請など、困った時に相談できる「グローバル教育センター」は英語・中国語・イタリア語等に対応可能。日本人学生が留学生のバディとしてサポートする「中京大学バディプログラム」も用意しています。

在学生Interview

アメリカにいた時から英語以外の言語を学びたいと思い、兄が楽しく学生生活を過ごした中京大学に入学しました。大学ではドイツ語を選択し、ダンスサークルにも入って毎日充実しています。中京大学は、資格取得のガイダンスなども分かりやすく、いろいろなことに挑戦できます。卒業後は英語、ドイツ語、日本語を活かして、グローバルに活躍したいです。


国際学部※4年
※新学部名称にて記載
竹内晴紀さん
帰国生徒入試で入学

英語入試 英語講義 英語のみ学部 奨学金 編入

〒466-8666 愛知県名古屋市昭和区八事本町101-2 ☎日本81-52-835-7170(入試センター) Web:https://nc.chukyo-u.ac.jp

津田塾大学

変革を担う、女性であること


津田塾大学創立者、津田梅子が2024年から新5000円札の肖像画に採用されます。

津田塾大学には、海外から見た日本を英語で学ぶ「Japan Studies in English Course」や、世界の問題を現地で研究するフィールドワークが特徴の多文化・国際協力学科などがあり、海外で過ごした皆さんが持つ多様な価値観と広い視野を存分に生かして学ぶことができます。Times Higher Education世界大学ランキング日本版2022では、私立女子大1位を5年連続で獲得するなど、高い評価を得ています。

外 特別入試、総合型選抜、学校推薦型選抜(公募制)、編入学試験
帰 特別入試、総合型選抜、学校推薦型選抜(公募制)、編入学試験
ア 無し
費 75万円~

《サポート体制》

学生生活課では、留学生向けの求人紹介、ガイダンス、学内インターンシップ、個別相談などにより留学生の就職を支援。国際センターでは入学時の在留手続きや、奨学金の説明など、生活面の支援もしています。

在学生Interview

高校時代、カナダに留学して得た英語力をさらに伸ばせる大学を探していた時、津田塾では実践的な英語を少人数で学べることを知り、また、「変革を担う女性の育成」という大学理念に心が突き動かされ入学しました。入学後は英語教育のレベルに驚くとともに、学習意欲がかきたてられました。さまざまな分野にチャレンジできる環境の中、切磋琢磨できる友人にも出会えました。


国際関係学科2年
岡島由佳さん
特別入試で入学
(帰国生対象)

オープンキャンパス
特設サイト
https://opencampus.tsuda.ac.jp/

英語講義 奨学金 寮 編入

〒187-8577 東京都小平市津田町2-1-1(小平キャンパス) ☎日本81-42-342-1662(経営企画課) Web:https://www.tsuda.ac.jp E-mail:senryaku@tsuda.ac.jp

テンプル大学ジャパンキャンパス

日本で入学・卒業できるアメリカの大学



本物のアメリカの大学教育が日本にあります。

ペンシルベニア州立テンプル大学の日本校。日本にいながらアメリカの大学の準学士号、学士号、修士号、博士号が取得できる唯一の大学で、授業の内容および取得する単位・学位はアメリカ本校と同等です。入学試験はなく、書類選考で入学者を選考。授業は全て英語で行われ、学生の約半数がほぼ60カ国・地域から集まる国際的なキャンパスです。

在学生Interview

留学中に日本に一時帰国してオンライン授業を受けていた時、このまま日本で生活を続けることを考え、単位移行が可能だったこともあり、約2年前にTUJに編入しました。TUJは国際的な環境で、熱心に学業に励む学生が多く、本気で学べる環境が整っています。アカデミック・アドバイジングも充実。将来は、人とのコミュニケーション力が活かせるコンサルタントを目指しています。



経済学科4年
小澤彩花さん
一般出願で編入

その他のインタビューはこちら。

外 一般入試（書類選考）
帰 一般入試（書類選考）
ア 一般入試（書類選考）
費 212万2300円（初年度納付金概算）
※入学金、2学期分の授業料、施設費などの合計額。授業料は履修する単位数によって異なります

〈サポート体制〉

日英バイリンガルの心理カウンセラーが常駐。また、学生サービス部やアカデミック・アドバイジング・センターなどアメリカの大学ならではの学生支援体制が整っています。学生同士の交流を深める各種イベントも行っています。

秋入学 | 英語入試 | 英語講義 | 英語のみ学部 | 奨学金 | 寮 | 編入

〒154-0004 東京都世田谷区太子堂1-14-29　☎日本81-3-5441-9800（インフォメーションセンター）　Web：https://www.tuj.ac.jp　E-mail：ac@tuj.temple.edu

岩手大学

じっくり学べる地方都市の国立大学


中心市街地に位置し、駅も近く首都圏へのアクセスも良好です。（東京まで新幹線で約2時間）

ワンキャンパスに人文社会科学部、教育学部、理工学部、農学部がある国立大学です。外国人留学生は約200名（18カ国）が在籍。異なる学部の学生が頻繁に開催される国際交流イベントに参加し、グローバルな視野を広げ、地域リーダーの資質を培っています。学生と教職員の距離が近く、大学全体が大きなファミリーのような雰囲気が特徴です。安心、安全な環境で充実した大学生活が送れます。

ア 外国人留学生向け渡日前入学許可制度（理工学部）
費 53万5800円　※入学金は含まず

奨学金 | 寮 | 編入

〒020-8550　岩手県盛岡市上田3丁目18-8
☎日本81-19-621-6076（国際課）　Web：https://www.iwate-u.ac.jp/index.html
E-mail：gryugaku@iwate-u.ac.jp

青山学院大学

すべての人と社会のために未来を拓くサーバント・リーダーを育む


学生と大学共同制作の青学TVを17年に開設。リアルな学生生活を感じてください！（aogakutv.jp）

文化・情報の発信地、渋谷・表参道エリアの青山キャンパスと最新の研究施設・設備が揃う相模原キャンパスでグローバル化を推進し、留学生を積極的に受け入れています。英語開講科目も充実しており、学部によっては英語授業を中心に履修できます（学部には英語のみで修了可能なコースはなし）。また、成績優秀者に給付型奨学金を支給。国際交流ができるチャットルームがあります。（web.iec.aoyama.ac.jp/chat_room/top）

外 外国人留学生入学者選抜、その他（学部・研究科により異なる）
帰 学部・研究科により異なる
ア なし
費 83万3000円～（2021年度入学者参考）
※他に、入学金（初年度）、在籍基本料、施設設備料、教育活動料、諸会費がかかります。

英語講義 | 奨学金 | 寮

〒150-8366 東京都渋谷区渋谷4-4-25（青山キャンパス）
☎日本81-3-3409-0135（入学広報部）
Web：https://www.aoyama.ac.jp

熊本大学

地域と世界に開かれ、共創を通じて社会に貢献


熊本大学工学部百周年記念館

熊本大学は、都市と自然が共生し、「森と水の都」と呼ばれる熊本市に位置し、そのルーツは18世紀にまで遡る歴史ある大学です。地域の中核的な国立総合大学として、知の創造、継承、発展に努め、知的、道徳的及び応用的能力を備えた人材を育成することにより、地域と国際社会に貢献することを理念としています。

外 私費外国人留学生入試
帰 帰国子女入試（法学部・工学部）
ア オンライン面接等実施（一部）
費 53万5800円

秋入学 | 英語入試 | 英語講義 | 奨学金 | 寮 | 編入

〒860-8555　熊本市中央区黒髪2-39-1（黒髪南キャンパス）
☎日本81-96-342-2108
Web：https://www.kumamoto-u.ac.jp　E-mail：kuglobal@jimu.kumamoto-u.ac.jp

九州大学（共創学部）

現在を、未来を、共に創る


自然豊かで広大な伊都キャンパス。

九州大学は1911年の創立以来、優れた教育と研究を礎に広く世界で活躍する人材を輩出している国立大学です。2018年4月に創設された共創学部では、課題解決型のカリキュラムと、外国人留学生と日本人学生が共に学ぶ授業スタイルを提供しています。学問分野の枠を超え、幅広い知識と高度なコミュニケーション能力を養う学部で、外国人留学生や帰国生徒の受け入れにも積極的です。

外 私費外国人留学生入試（4・10月）
帰 帰国生徒入試
ア 私費外国人留学生入試（10月）
費 53万5800円

秋入学 | 英語入試 | 英語講義 | 奨学金 | 寮

〒819-0395 福岡市西区元岡744（伊都キャンパス）
☎日本81-92-802-5890
Web：https://kyoso.kyushu-u.ac.jp　E-mail：gazkyoso@jimu.kyushu-u.ac.jp

創価大学

Discover your potential 自分力の発見



2021年4月2日に創価大学は創立50周年を迎えました。

「人間教育の最高学府たれ」「新しき大文化建設の揺籃たれ」「人類の平和を守るフォートレス（要塞）たれ」との建学の精神の下、価値創造を実践する「世界市民」の育成に力を入れています。文部科学省が実施する「スーパーグローバル大学創成支援」において、2017年度、20年度に実施された中間評価で、本学の取り組みが2回連続で5段階評価（S～D）のうち最高評価の「S」評価を得ました。

- 外 学部外国人学生入試Ⅰ型・Ⅱ型、学部English Medium Programs外国人学生入試、学部外国人学生入試一般編入
- 帰 帰国学生入試
- ア 学部外国人学生入試Ⅱ型、学部English Medium Programs外国人学生入試、学部外国人学生入試一般編入
- 費 60万～90万円

秋入学 英語入試 英語講義 英語のみ学部 奨学金 寮 英語のみコース 編入

〒192-8577　東京都八王子市丹木町1-236
☎日本81-42-691-8200
Web：https://www.soka.ac.jp　E-mail：intloff@soka.ac.jp

駒澤大学

仏教大学で、グローバルな視野を拡げる



東京都心の開放感あふれる建物で学べます。

駒澤大学は「仏教」の教えと「禅」の精神を建学の理念に掲げる大学です。7学部の学生約14,000名がワンキャンパスで学び、都心にありながら「駒沢オリンピック公園」に隣接する都内屈指の学習環境を誇ります。2024年度より帰国生や海外在住者の受け入れを強化し、海外から受験できる「国際型選抜」を実施予定です。仏教の教えを基礎としながら、「真の国際人」を育てます。

- 外 外国人留学生選抜
- 帰 国際型選抜（2024年度より実施予定）
- ア 国際型選抜（2024年度より実施予定）
- 費 79万7,500円～178万2,500円（2022年度・初年度合計）

英語講義 寮

〒154-8525 東京都世田谷区駒沢1-23-1
☎日本81-3-3418-9048（入学センター）
Web：https://www.komazawa-u.ac.jp　E-mail：nyugakukoho@komazawa-u.ac.jp

広島大学

100年後にも世界で光り輝く大学へ



広島大学は2024年に開学75+75周年を迎えます。

平和を希求する広島大学は12学部4研究科を有し、スーパーグローバル大学（トップ型）に採択された13校の一つである総合研究大学です。THEインパクトランキング2022では、SDGs17項目のうち5項目で世界100位以内にランクインしました。総合科学部国際共創学科（IGS）は全科目を英語で学ぶことができます。8月にはアリゾナ州立大学と連携し、国立大学初の外国大学日本校を開校しました。

- 外 外国人留学生選抜A日程（7月）※IGSのみ、B日程（2月）、C日程（3月）
- 帰 なし
- ア 外国人留学生選抜A日程（7月）※IGSのみ、広島大学光り輝き入試総合型選抜IGS国外選抜型 ※IGSのみ
- 費 535,800円（夜間主コースは267,900円）

英語入試 英語講義 英語のみ学部 奨学金 寮 英語のみコース

〒739-8511　広島県東広島市鏡山1-3-2（東広島キャンパス）高大接続・入学センター
☎日本81-82-424-2993
Web：https://www.hiroshima-u.ac.jp/nyushi　E-mail：nyusi-group@office.hiroshima-u.ac.jp

東京国際大学

世界各国から留学生を受け入れる国際交流の大学



埼玉県川越市にある第1キャンパス。2023年秋には池袋に新キャンパスが開校します。

同大は、世界各国から留学生を受け入れる「双方向」の国際交流を積極的に進めています。キャンパスには92カ国・地域からの約1400名の留学生が学び、留学生数は全国の大学の中でもトップクラスです。留学生の受け入れは、(1)学部（E-Track Program）、大学院（E-Track Graduate Program）、(2)日本研究プログラム（JSP/Japan Studies Program）などがあります。

- 外 English Track Program 入試、外国人留学生入試
- 帰 学部、研究科により異なる（若干名）
- ア English Track Program 入試（書類選考）
- 費 1,550,000円（初年度）

秋入学 英語入試 英語講義 英語のみ学部 奨学金 寮 編入

〒350-1197 埼玉県川越市的場北1-13-1
☎日本81-3-3362-9644
Web：https://www.tiu.ac.jp/etrack　E-mail：etrack-admissions@tiu.ac.jp

山梨学院大学 国際リベラルアーツ学部

多様性に富んだ環境で自分をみつける



Unleash your unique potential, find your global self.

世界各地から集まった多彩な教員が、少人数クラスで座学だけではなく、ディスカッションやディベートを取り入れた学生参加型の講義を展開します。カリキュラムは「グローバルビジネス・経済学」「政治学」「人文教養」「日本研究」の4つのメジャーで構成されています。幅広い分野から得られた知識を連結・統合させ、特定のキャリアに焦点を合わせない自由度の高い選択肢を持った人材を育てます。

- 外 Online Admission
- 帰 Online Admission
- ア Online Admission
- 費 159万6000円

秋入学 英語入試 英語講義 英語のみ学部 奨学金 寮 編入

〒400-8575　山梨県甲府市酒折2-4-5
☎日本81-55-224-1350
Web：https://www.icla.ygu.ac.jp　E-mail：i.admission@ygu.ac.jp

法政大学

自由を生き抜く実践知



東京都千代田区にある市ケ谷キャンパス。

1880年に東京法学社として設立された、長い歴史と伝統を持つ大学です。スーパーグローバル大学創成支援プロジェクトの一端を担い、2019年には海外から外国人留学生を計1515名受け入れました。海外協定校は47の国や地域の260大学・機関にも上ります（2022年2月末時点）。英語による授業のみで学位を取得できる「English-based Degree」など、幅広いプログラムを展開しています。

- 外 外国人留学生入試など
- 帰 帰国生入試など
- ア 英語学位プログラムの入試など
- 費 105万9000円～（年間）（www.hosei.ac.jp/campuslife/guide/gakuhi/gakubu）

秋入学 英語入試 英語講義 英語のみ学部 奨学金 寮 編入

〒102-8160 東京都千代田区富士見2-17-1
☎日本81-3-3264-5776
Web：https://www.hosei.ac.jp　E-mail：kokusain@hosei.ac.jp

立命館アジア太平洋大学(APU)

まるで「若者の国連」のような大学


学生と教員の2人に1人が外国籍で、学生は95カ国・地域、47都道府県から集まっています。

同大では、学生も教員も2人に1人が外国籍です。学生はおよそ100カ国・地域、日本全国から集まっています。授業の9割で日英同時開講を実現し、英語のみで履修することも可能です。AASCB、AMBAやTedQualなど国際的な認証を複数取得しているほか、「THE世界大学ランキング日本版」では私立大学で5位にランクインし、日本政府からスーパーグローバル大学に指定されています。

外 日本国外に居住する国際学生を対象とした入学試験
帰 ア 海外就学経験者(帰国生)入試
秋期・海外就学経験者(帰国生)入試
費 150万円

秋入学 英語入試 英語講義 奨学金 寮 編入

〒874-8577 大分県別府市十文字原1-1
☎日本81-977-78-1120(アドミッションズ・オフィス国内)
Web:https://apumate.net　E-mail:apumate@apu.ac.jp(担当:森澤)

立命館大学

世界の大学と日本の大学　両方で学ぶ、新たな時代に


京都・滋賀・大阪のキャンパスに英語で学位が取得できる5プログラムを設置しています。

オーストラリア国立大学と同大で2つの学位取得を目指すグローバル教養学部、グローバル国際関係学を学ぶアメリカン大学との共同学位コースなど、新たな取り組みを展開。71カ国・地域から2700名以上の留学生が学び、各キャンパスにキャリアセンターを設置するなど、就職サポートも充実しています。また、帰国生入試・英語での入試も実施しています。

外 AO英語基準入学試験
帰 AO英語基準入学試験/帰国生徒入学試験/(総合型選抜)AO選抜入学試験
ア AO英語基準入学試験/帰国生徒入学試験
費 116万9400円～

秋入学 英語入試 英語講義 英語のみ学部 奨学金 寮 英語のみコース

〒603-8577 京都府京都市北区等持院北町56-1(衣笠キャンパス)
☎日本81-75-465-8162(入学センター国際入学課)
Web:http://en.ritsumei.ac.jp/e-ug　E-mail:hello@st.ritsumei.ac.jp

国際ビューティモード専門学校(BM)

世界基準の技術証明資格を取得!【美容×トレンド】を学ぶ!


最先端の技術&トレンドを学べる学校!

新潟県内唯一の総合美容学校。美容師だけでなく、メイク・ネイル・エステの専門家を目指す5学科があります。授業の80%を実習が占め、高い技術とトレンドを身に付け業界最先端で活躍できる専門家を目指します。世界基準の技術を証明する資格が取得可能で、資格合格率は100%。また、技術を磨くと共に企業から求められる人材育成を行い、就職率は開校以来20年連続100%を維持。大手サロンや世界的コスメブランドで活躍する卒業生を多く輩出しています。

ア 有り
費 260万～280万円(学費、教材費、諸費用含む)

寮

〒950-0086　新潟県新潟市中央区花園1-1-12
☎日本81-25-240-8338
Web: https://www.beauty-mode.ac.jp/　E-mail: bm@nsg.gr.jp

早稲田大学

世界で輝くWASEDAへ


日本屈指の大規模総合大学。
世界水準の教育・研究活動を各分野で展開。

早稲田大学は日本のトップ大学の一つとして世界に知られ、卒業生は日本のみならず世界を舞台に、多岐にわたる分野で活躍しています。2019年度には世界121カ国・8350人の外国人学生が在籍し、日本一の受入数を誇ります。全13学部・20研究科があり、多彩かつダイナミックなカリキュラムを展開。また、国際化の取り組みとして、6学部15研究科で英語学位取得プログラムを実施しています。

外 外国学生入試、AO入試
帰 帰国生入試、グローバル入試、AO入試
ア AO入試
費 約117万～175万円(初年度合計)

秋入学 英語入試 英語講義 英語のみ学部 奨学金 寮 英語のみコース

〒169-8050　東京都新宿区西早稲田1-6-1
☎日本81-3-3204-9073(入学センター 国際アドミッションズ・オフィス)
Web:https://www.waseda.jp/inst/admission/　E-mail:admission@list.waseda.jp

国際調理製菓専門学校(Food)

食材豊かな新潟で、レストラン運営や店舗販売を実践!


食の知識ゼロから、プロを目指せる学校で、世界基準の技術と「おもてなし」の心を学ぼう!!

新潟県新潟市の中央に3つの専門キャンパスを構え、調理、製菓、製パンが学べる専門学校です。外国人留学生は、2年制のシェフ学科とパティシエ学科、1年制の調理師学科の3学科で受け入れをしています。シェフ学科と調理師学科は、日本料理、西洋料理、中国料理、集団調理を学び、卒業と同時に日本の「調理師」の免許を取得できます。パティシエ学科は、製菓・製パンを学び、卒業時に国家試験を受験し、合格することで日本の「製菓衛生師」の免許を取得できます。

ア 有り
費 156万4000～301万7000円(学費、教材費、諸費用含む)

寮

〒951-8063　新潟県新潟市中央区古町通6-953-1
☎日本81-25-210-8805
Web: https://food-673.jp/　E-mail: food@nsg.gr.jp

日本アニメ・マンガ専門学校(JAM)

初心者からプロに。大好きをトコトン学んで夢を実現しよう!


初心者でもプロを目指せる学校!

日本アニメ・マンガ専門学校は、その名の通り、アニメ・マンガ・イラスト・ゲーム・3DCGなど自分の大好きなコトがトコトン学べる専門学校。初心者からプロを目指すカリキュラムで、絵を描く基礎となるデッサンや画材の使い方、デジタルスキル、キャラクター発想法など幅広い知識・技術を基礎から徹底的に学び、表現の幅を広げます。各業界の現役プロが講師として直接指導します!

ア 有り
費 174万～369万円(学費、教材費、諸費用含む)

寮

〒951-8063　新潟県新潟市中央区古町通5-602-1
☎日本81-25-210-8333
Web: https://web-jam.jp/　E-mail: jam@nsg.gr.jp



平日校オープンハウス
2023年度入園・入学生向け学校説明会

公開学年:幼稚園年少〜中学部2年生

公開期間:10月18日〜28日　申込期間:10月10日申込締切

参加申込・詳細はQRコードより西大和学園カリフォルニア校ウェブサイトをご覧ください。

オープンハウス スケジュール

年少ちょうちょ	10/18	10:00〜	設定保育
年中たんぽぽ	10/27	10:00〜	設定保育
年長ひまわり	10/25	10:00〜	設定保育
小学部1年	10/18	10:30〜	ELD / 国語
小学部2年	10/28	10:30〜	ELD / 国語
小学部3年	10/26	8:30〜	算数 / ELD
小学部4年	10/26	10:30〜	道徳 / ELD
小学部5年	10/28	8:30〜	ELD / 国語
小学部6年	10/18	8:30〜	ELD / 理科
中学部1年	10/27	10:30〜	英語 / 理科
中学部2年	10/24	9:30〜	数学 / 国語

平日校オープンハウス保護者アンケート

授業

- 先生がていねい。子どもたちが自信を得ました。（2年）
- 細やかな指導で、個々の意見を尊重してくれていました。（4年）
- 個々の子どもたちの特性を考えながら授業を進めていました。（4年）
- 難しい歴史を興味深く工夫して授業していました。（7年）
- 少人数で、話し合いながら楽しく授業していました。（8年）
- 娘が授業を楽しみにしている理由がわかりました。（9年）
- 園児一人一人が目をキラキラさせて先生のお話を聞き、園で毎日楽しんでいるのが伝わりました。（年中）

ELD

- 心配していたELDの授業は、ゆっくり丁寧で娘も理解できているようでした。（3年）
- 高学年では、Cクラス（初級程度）でも高度でした。（5年）
- ELDでの授業を受けている子どもをみて、成長を感じました。（6年）
- パワポを使いながら英語で発表している姿を見て驚きました。自信につながると思います。（8年）
- Even though most of their day is in Japanese, I felt grateful that the students can take these English classes. Really felt the strength of Nishiyamato Academy as a bilingual school!（3年）

西海岸で唯一の文部科学省認定・全日制日本人学校

西大和学園カリフォルニア校
西大和学園補習校
西大和学園オンライン補習校

お申し込み・お問い合わせ
TEL: 310-325-7040

西大和学園ホームページ
www.nacus.org

Facebook 700人突破!

2458 Lomita Blvd., Lomita, CA 90717 / E-mail:mail@nacus.org / FAX : 310-325-7621

Presented by Lighthouse

Study in JAPAN

参加無料 日本の大学・専門学校

スケジュール(アメリカ西海岸時間)

下記はアメリカ西海岸時間となります。

ハワイ −3時間、アメリカ中部 +2時間、アメリカ東海岸 +3時間、日本 +16時間

10月16日(Sun)

日本語のプレゼンテーション

PDT	学校カテゴリー	
4:00pm	リベラルアーツ大学	山梨学院大学 国際リベラルアーツ学部
4:30pm	リベラルアーツ大学	テンプル大学ジャパンキャンパス
5:00pm	リベラルアーツ大学	立命館アジア太平洋大学(APU)
5:30pm	リベラルアーツ大学	国際基督教大学(ICU)
6:00pm	リベラルアーツ大学	津田塾大学
6:30pm	リベラルアーツ大学	立命館大学
6:45pm	リベラルアーツ大学	上智大学
7:00pm	国公立大学	九州大学 共創学部
7:30pm	国公立大学	叡啓大学
8:00pm	国公立大学	広島大学

英語のプレゼンテーション

PDT	学校カテゴリー	
4:30pm	リベラルアーツ大学	山梨学院大学 国際リベラルアーツ学部
5:00pm	リベラルアーツ大学	テンプル大学ジャパンキャンパス
5:30pm	リベラルアーツ大学	立命館大学
5:45pm	リベラルアーツ大学	上智大学
6:00pm	リベラルアーツ大学	法政大学
6:30pm	リベラルアーツ大学	立命館アジア太平洋大学(APU)
7:00pm	リベラルアーツ大学	立教大学
7:15pm	リベラルアーツ大学	国際基督教大学(ICU)
7:45pm	国公立大学	九州大学 共創学部
8:15pm	国公立大学	叡啓大学
8:45pm	国公立大学	筑波大学
9:15pm	国公立大学	広島大学

10月30日(Sun)

日本語のプレゼンテーション

PDT	学校カテゴリー	
5:00pm	専門学校	NSGカレッジリーグ(国際調理製菓専門学校、国際ビューティモード専門学校、日本アニメ・マンガ専門学校)
5:30pm	私立理系大学	京都先端科学大学
6:00pm	私立総合大学	青山学院大学
6:30pm	私立総合大学	駒澤大学
7:00pm	私立総合大学	上智大学
7:30pm	私立総合大学	立命館大学
7:45pm	私立総合大学	法政大学
8:00pm	私立総合大学	中京大学
8:30pm	私立総合大学	桜美林大学
9:00pm	私立総合大学	早稲田大学

英語のプレゼンテーション

PDT	学校カテゴリー	
3:45pm	日本語学校	国際外語・観光・エアライン専門学校 日本語科
4:00pm	専門学校	NSGカレッジリーグ(国際調理製菓専門学校、国際ビューティモード専門学校、日本アニメ・マンガ専門学校)
4:30pm	私立理系大学	京都先端科学大学
5:00pm	私立総合大学	桜美林大学
5:30pm	私立総合大学	上智大学
6:00pm	私立総合大学	創価大学
6:30pm	私立総合大学	法政大学
6:45pm	私立総合大学	立命館大学
7:00pm	私立総合大学	東京国際大学
7:30pm	私立総合大学	立教大学
8:00pm	私立総合大学	早稲田大学

時間はアメリカ西海岸時間です。
間違えないように気を付けましょう!

アメリカ在住の子どもたちを伸ばす 日系の学習塾リスト

私たちが応援します!



アメリカで学ぶ子供たちの学習環境を熟知して、
親身にサポートしてくれる日系学習塾をご紹介。
オンラインで学べる塾も多いので、
伸ばしたい分野や教育方針などを考慮しながら
お子様にピッタリな学習塾を見つけましょう。

学習塾コミット ローリングヒルズ校　カリフォルニア州ローリングヒルズ・エステート

●**対象:** 幼稚園〜高3
●**教科:** 現地校サポート、小中高の科目、英検対策、SAT/ACT、ISEE、中高大受験対策
●**授業形態:** 対面(個別)

生徒一人一人の得意・不得意を見極めながら各生徒に合わせたプランを立てた上で、授業を提供しています。特に現地校のサポートを強みとし、渡米したばかりで英語が理解できない生徒だけでなく、米国生まれで授業の内容をしっかり習得したい生徒にも最適です。日本への帰国を見据えた小論文や面接対策などのサポートにも定評があります。トーランス、W. LAにも教室があります。

渡米直後は、現地校のサポートに力を入れ、英語力を上げることを最優先にサポートしていきますが、いずれ日本に帰るお子様たちの日本の教育も遅れを取らぬよう、少し余裕の出てきたところで国語や算数の授業を始めることをおすすめしています。当塾では、日本の大学受験の情報を集め、説明会をしています。無料の進路相談も行っていますので、お悩みの方はまずご相談ください



下田佳子塾長

学習塾コミット　ローリングヒルズ校　655 Deep Valley Dr., #190, Rolling Hills Estate, CA 90274 | ☎310-541-9787 | Web: https://www.commit-tutoring.com | E-mail: info@commit-tutoring.com

学習塾Hinoki　カリフォルニア州アーバイン

●**対象:** 5歳〜高3
●**教科:** 数学・国語・英語・小論文
●**授業形態:** 対面&オンライン(個別&グループ)

国内・海外通算30年以上の指導歴を持つ校長自らが、「帰国枠受験の要」である算数/数学の授業を担当しています。他州からの受講生も在籍しています。国語では、文法・古典・韻文などの言葉の知識に関する小テストを行いながら定着を図る一方、読解問題では設問からのアプローチによる解法の技術を徹底指導。また、どのタイミングで帰国しても安心できるようカリキュラムを工夫しているため、多くの生徒が日本へ帰国しても国内の塾の上位クラスに編入しています。

帰国枠受験は情報が限られており、日本国内の一般受験を対象とした教育機関では正しい進路相談ができません。私は、帰国枠受験は国内の一般受験と比べて頑張った成果が出やすい受験だと感じています。一般受験では難しい場合も帰国枠だと十分可能性があるケースもございますので、経験豊富な在外子女教育機関にご相談されることをおすすめいたします。



岡睦塾長

学習塾Hinoki　16782 Von Karman Ave., Unit 20, Irvine, CA 92606 | ☎949-932-0858 | Web: 制作中 | E-mail: info@hinoki.school

GATE現地校学習塾　カリフォルニア州アーバイン

●**対象:** 小3〜高3
●**教科:** 現地校科目全般、TOEFL、SAT、日本の教科
●**授業形態:** 対面&オンライン(個別&グループ)

同塾は、生徒一人一人に必要な内容を吟味し、「今この時が最も大切」という思いで、子どもたちの海外生活・学校生活全般をサポートしています。通塾できない地域の子どももオンラインでサポートします。毎日通う現地校の学習理解、そして成績向上は、海外で学ぶ生徒たちの自信とエネルギーになります。また、帰国生にとっても、現地校で頑張ったという経験とその結果が帰国後の大きな推進力になるという信念で、子どもたちを指導しています。

渡米直後、在米中、帰国準備、帰国後と、お子様は常に不安を抱えておられると思います。最後に頼れる場所は、ご両親です。勉強面だけでなく、精神面においてもお子様を信じて、ゆったりと見守っていきたいですね。海外での時間は、かけがえのない人生の一ページ。楽しく頑張った思い出になるように応援していきましょう。心配より信頼です。私も応援しています。



熊野弘塾長

GATE現地校学習塾　4000 Barranca Pkwy., #250, Irvine, CA 92604 | ☎949-636-9092 | Web: https://www.gate4math.com | E-mail: hkumano@gate4math.com

enaサンノゼ/サンフランシスコ校　カリフォルニア州サンノゼ/サンマテオ

●**対象:** 幼稚園(年長)〜高3
●**教科:** 国語、算数/数学、英語、理科、社会、小論文、TOEFL・SATなど
●**授業形態:** 対面&オンライン

両校は、帰国枠で中学・高校・大学受験を目指す受験生をサポートしています。帰国枠受験の予定がない場合でも、将来の帰国に備えて日本の学年相当の学力を養成する非受験用のクラスも用意されています。合格実績や各校の開講クラス内容、および現在実施中の帰国生模試等の学力テストの詳細は、以下のウェブページで確認できます。

入試とは情報戦で、特に帰国枠入試については、入試内容なども学校ごとにかなり違っており、変更もしばしばありますので、事前に正確な情報を把握することが重要です。enaでは日本の国際部をはじめとする世界中の校舎のネットワークを駆使して、最新の帰国枠入試に関する情報を教育講演会や入試報告会等でお届けしております。enaのネットワークを、ぜひ、ご利用ください。



上野龍矢 ena ベイエリア地区長

enaサンノゼ校　1072 S. De Anza Blvd., #A-202, San Jose, CA 95129 | ☎408-257-1343 | Web: http://www.ena-kikoku.com | E-mail: sj@ena-us.com
enaサンフランシスコ校　1710 S. Amphlett Blvd., #120, San Mateo, CA 94402 | ☎650-235-3410 | Web: http://www.ena-kikoku.com | E-mail: sf@ena-us.com

優塾　パサディナ校　カリフォルニア州パサデナ

●**対象:** 幼稚園〜高校生
●**教科:** 現地校サポート、国語、算数/数学、各種テスト(ACT・SAT・TOEFL・英検)対策、日米大学入学のためのEssayサポート
●**授業形態:** 対面(個別)

同塾では、生徒が勉強を好きになるか嫌いになるか、得意になるか苦手になるかは先生にかかっていると考えます。「生徒にとってどんな勉強法が一番良いのか」を考え、生徒一人一人に合わせたテキストと指導法で、生徒の持つ才能を最大限に引き出す授業を行っています。「優塾のおかげで〇〇が好きになった、得意になった」と、生徒に言ってもらえるよう懸命に指導しています。

日常生活やボランティア活動を通じて自己分析をすること、コミュニティーへの関心を持つこと、日米社会のあり方や違いなどを知ることが大切です。それらの学びから自分だけが語れる物語ができます。学力だけでなく人物像が重要視される傾向にある中高大学受験において、二つとない魅力的な志望理由書を書くための題材集めに早めに取り組まれることをおすすめします。



林恵美塾長

優塾パサディナ校　1214 E. Colorado Blvd., #209, Pasadena, CA 91106 | ☎626-796-1936 | Web: https://www.youjuku.com | E-mail: youjukupa@gmail.com

巣鴨アドバンススクール　レドモンド校　ワシントン州レドモンド

●**対象：小1～高3**
●**教科：国語、数学、英語、理科、社会**
●**授業形態：対面&オンラインのハイブリッド(個別)**

同校は、駐在員の子弟子女向けに英語の基礎学習指導から各種資格試験対策、入試に向けた実践的な小論文対策まで幅広く対応しています。日本の帰国子女入試に精通した講師が、個別授業で丁寧に指導しています。帰国子女受験は学校により対策方法が大きく異なるため、同校では一人一人の学力や志望校に合わせた学習プランを立てています。生徒の強みや弱点を把握し、強みを伸ばす指導に定評があります。

まずは母語の読解力レベルを高めてください。母語の読解力レベルが上がらないと、第2言語の運用能力が上がらないだけではなく、数学・理科など、その他の科目の理解度も上がりません。読解力を上げるためには、読書習慣は必須です。本の内容をまとめることで、小論文の対策にもなります。内容を口頭で伝えるだけでも要約の練習になるため、ただ読書するよりも効果的です。


杉山直矢先生

巣鴨アドバンススクール　レドモンド校　8151 NE 164th Ave., #102, Redmond, WA 98052 | ☎425-445-7391 | Web: https://sugamoadvance.us | E-mail: info@sugamoadvance.com

BCA土曜学校　ワシントン州ベルビュー

●**対象：4歳～高3**
●**教科：国語、算数、生活科、音楽、国語、小論文、数学、化学、物理、SAT/ACT、中・高校エッセー**
●**授業形態：対面&オンライン**

日本の教科書を使用しながら、アメリカで暮らす子どもたちに合わせた独自の指導プランで日本語・英語力を高めています。中・高部では、現地校の科目を補習・強化しながら、帰国受験に求められる英語や数学の力を伸ばす指導を行っています。また、論説文、新聞記事などを取り上げ、意見文を書く演習もします。英語科では、米国大学進学で重要なエッセークラスも設けています。

帰国生の入試では、国語と算数/数学の力はもちろんのこと、アメリカで習得した英語力や現地でどのような経験を積んだかも問われます。現地校の活動にも積極的に参加し、貴重な経験をたくさん得ながら、1週間に1度は日本語で学習する学校に通うことも、アメリカでの特別な体験になります。同じ目標や興味を持つ子どもたちと共に学び、国語の力も伸ばしましょう。


清水楡華校長

BCA Saturday School　14640 NE 24th St., Bellevue, WA 98007☎425-649-0791 ex.9 | Web: https://www.bcasaturdayschool.com | E-mail: saturdayschool@bcacademy.com

魁塾　オレゴン州ビーバートン

●**対象：3歳～中3**
●**教科：国語、数学、英語、社会、理科、英検・漢検、現地・日本人学校の宿題サポート**
●**授業形態：対面&オンライン(個別&グループ)**

同塾は、子ども一人一人としっかり向き合い、何が必要なのかを見極め、そのために必要な教材をオーダーメイドで準備します。「勉強しなさい」と言われなくても自分から机に向かう子どもの自主性を育み、「分からなかった問題が解けるようになった」といった学ぶことの楽しさや喜びを実感できる指導を行っています。子どもたちに寄り添い、日本への帰国後にスムーズな学校生活が送れるようサポートしています。

保護者にとって、お子様の学習は期待と不安の両方があるのではないでしょうか。日本から急にアメリカの学校に行くことになった子、アメリカで教育を受けた後に日本での受験を希望している子など、状況によって必要な対応は異なります。魁塾では、子どもの強み・弱みをしっかりと理解し、一人一人に合った勉強法で指導していくことを大切にしています。何でもお気軽にご相談ください。


樋口富美塾長

魁塾　3857 SW Hall Blvd., Beaverton, OR 97005 | ☎503-830-3923 | Web: https://www.sakigakeschool.com | E-mail: info@sakigakeschool.com

四つ葉学院　ワシントン州ベルビュー

●**対象：幼稚園～高3**
●**教科：国語、算数、理科、数学、英検、TOEFL、現地校の学習サポート**
●**授業形態：対面&オンライン(個別&グループ)**

同校は、海外で学ぶ子女に最良の学習環境を提供することを目的として設立されました。学校教育と進学塾のプログラムを融合した新しい海外子女教育の理想を追求し、長年にわたり積み重ねられた教育プログラムで、数多くの海外生の学習を支えてきました。海外生の特性を最大限に生かしたカリキュラムと、専門的講師陣によるきめ細やかな学習指導・受験指導を行い、高い合格実績を達成しています。

海外子女教育研究校として、さまざまな研究課題に取り組んできました。中学受験では、「日能研Nカリキュラム」に沿った授業を行い、難関校受験にも万全の備えで臨むことができます。高校の帰国受験では、専門的な講師陣の指導のもと、厳選された学習教材を用いた授業と日本国内大手塾・予備校によるバックアップで確かな学力を身に付けます。


西尾由香校長

四つ葉学院　PO BOX 3843, Bellevue, WA 98009 | ☎425-736-3189 | Web: https://yotsubagakuin.com | E-mail: info@yotsubagakuin.com

のびる会　オレゴン州ビーバートン

●**対象：2歳～中3(英語は成人まで)**
●**教科：日本語、英語、数学、国語、理科、理科(実験)、社会**
●**授業形態：出張&オンライン(グループ&個別)**

出張またはオンラインでの家庭教師による個人またはペア授業、少人数個別指導のグループ授業を提供しています。勉強がどの程度理解できているか把握し、弱点を指導してもらえるのが強み。勉強の進め方、帰国後に役立つ英語勉強法、帰国受験の相談などを教師と一対一でできます。塾長は、東京・横浜方面とオレゴン州ポートランド周辺の双方で、幼稚園受験から大学受験まで長い指導経験があるため、安心して相談できます。

保護者の方から日本帰国までに英語をしっかり身に付けさせたいというご要望が多いため、現地校教科書に近い参考書や問題集を中心に授業を進め、アメリカ式の英文法を教えています。そのため文章読解力がアップし、自信がつくのか英検などにも自らどんどん挑戦しています。帰国後の私立中学や高校の受験合格の喜ばしい報告もたくさん届いています。


アンドリウ野口ひろ子塾長

のびる会　9620 NE Tanasbourne Dr., Hillsboro, OR 97124 | ☎503-590-8905 | Web: https://www.nobirukai.com | E-mail: learnlm@yahoo.co.jp

巣鴨アドバンススクール　ポートランド校　オレゴン州ポートランド

●**対象：年長～高3、成人**
●**教科：英語、数学、国語、英会話(成人)**
●**授業形態：対面&オンライン(個別&グループ)**

渡米してすぐの生徒には英語を中心に指導する同校。現地校で必要な最低限の英検2級レベルを目標に、渡米後2年間のカリキュラムを組むのが特長です。また、英語以外にも算数や国語の指導も行っており、算数は計算の速さからチェックします。国語は、作文を中心に言語化する楽しさを味わってもらう授業です。永住の生徒たちにも、日本語を学ぶことが楽しいと思ってもらえるようカリキュラムに工夫をしています。

英語も日本語も学ぶ上で大事なことは、日々の読書です。読書の習慣があるかないかで、今後の人生の楽しみ方が変わります。もちろん漫画でもOKです。日々の読書につなげるためにも、小さい頃から読み聞かせを「もういいよ」と、言われる年齢までたくさんしてあげてください。お父さん、お母さんとの読み聞かせタイムは、子どもにとってかけがえのない時間となることでしょう。


御殿谷光一校長

巣鴨アドバンススクール　ポートランド校　15188 NW Central Dr., #211, Portland, OR 97229 | ☎503-690-0834 | Web: https://sugamoadvance.us | E-mail: info@sugamoadvance.com

駿台ヒューストン校
テキサス州ヒューストン

●**対象**：小1～高3
●**教科**：国語、算数/数学、英語（TOEFL·SAT·英検ほか）、小論文
●**授業形態**：対面&オンライン

駿台ヒューストン校では、「帰国してからも伸びる」指導を大切にしています。受験する子どももしない子どもも、日本に帰ってから日本の学校で順調に学習が継続できることを最重要視しています。これを可能にするために、基礎の徹底（初歩ではなく、その後の学習を支える強靭な基盤作り）、知的好奇心の醸成（すべての学習の根幹になる）を主眼に置いて指導に取り組んでいます。

真のバイリンガルを育てるには？「家庭での会話は問題ないが、実は日本語の語彙力が年齢相応に育っていない」「アメリカ人と楽しそうに話しているが、書かせてみると文法ミスだらけ」というのが典型的な落とし穴です。それぞれの年齢や発達段階に応じた適切な補助学習（日本語・英語とも）が、読む書く聞く話すすべてにわたって死角のない本当のバイリンガルを育てるための必須条件です。


平野康夫先生

駿台ヒューストン校　1710 S. Dairy Ashford Rd, #107, Houston, TX 77077 | ☎346-342-1170 | Web: https://kaigai.sundai.ac.jp/us/hou | E-mail: houston@sundai-kaigai.jp

enaダラス/ヒューストン
テキサス州プレイノ/ケイティ

●**対象**：小1～高3
●**教科**：国語、算数／数学、英語、英検対策、理科、社会、小学作文講座、SAT対策、TOEFL対策
●**授業形態**：対面&オンラインのハイブリッド（グループ）

教室での授業と一体化した同校のハイブリッド授業は、オンラインであっても同じ教育サービスが受けられると好評です。また、日本にあるena国際部の教室と連携しているので、帰国後のフォローも安心です。

お子様が今、置かれている状況は千差万別です。海外に住み、現地校に通う子どもであればなおさらです。「受験の準備は○年生から始めるものだ」といった類の常識は、ほぼ当てはまらないので、まずは現状のお子様の学力を把握した上で、どのタイミングで受験勉強の準備に入るかお考えください。当校は授業だけでなく、帰国受験に向けてのご相談、そして受験情報をご提供いたします。


池田聡
ヒューストン校長


仁井田和行
ダラスiBT担当

enaダラス　4020 Hedgcoxe Rd., #300, Plano, TX 75024 | ☎469-661-9201 | Web: https://www.ena-kikoku.com | E-mail: dallas@ena-us.com
enaヒューストン　20660 Westheimer Pkwy., Suite C, Katy, TX 77450 | ☎281-258-4752 | Web: https://www.ena-kikoku.com | E-mail: houston@ena-us.com

enaデトロイト校
ミシガン州ノバイ

●**対象**：小1～高卒
●**教科**：国語、算数/数学、理科、社会、英語、グリムスクール（小学）、英検、TOEFL、現国・小論文・数学・英語・SAT（高校）
●**授業形態**：対面（オンラインでの受講も可）

海外生活歴、帰国場所、帰国時期が異なる生徒たちが、ベストな選択ができるよう受験指導を行っています。帰国枠中学・高校・大学入試はもちろん、高校編入試験対策も万全です。最近の主な進学先は、逗子開成中、立教池袋中、慶應湘南藤沢、ICU高、同志社国際、立命館宇治、旭丘高、岡崎高、刈谷高、早稲田大、慶應大、上智大、学習院大、ICU、名古屋市立大などです。

現地校での生活も充実させてあげたいし、日本へ帰国する際の受験の準備もさせてあげたい。バランスを取るのは難しいですが、当校では、志望校、滞在年数、帰国場所等に応じて、細かくアドバイスを行い、塾の負担が大きくなり過ぎないよう、必要な授業を必要な時に履修してもらっています。豊富な海外指導歴を持つ専任講師が責任を持って担当します。まずはご相談ください。


金森陽一校長

enaデトロイト校　39885 Grand River Ave., #400, Novi, MI 48375 | ☎248-426-9720 | Web: https://www.ena-kikoku.com/school/detroit | E-mail: detroit@ena-us.com

SAPIA海外子女教育研究所
イリノイ州シャンバーグ

●**対象**：小1～高3
●**教科**：国語、算数/数学、英語、論文、TOEFL、SAT、ガウディア
●**授業形態**：対面

同校は、海外生に理想の教育環境を提供することを目的として1988年に設立されました。のびのびとした学習環境の中で、日本国内大手塾との連携により高度な学習指導・受験指導を行っています。海外生の特性や弱点を押さえた効率的なカリキュラムにより、「海外にいながら国内生に劣らない学力を身につける」という課題に取り組み、高い合格実績を達成しています。詳細は以下のホームページで確認してください。

近年海外生は授業のレベルにおいても、教科内容においても、日本国内の生徒に劣らない環境で学ぶことができるようになりました。「海外生だから」という理由で学習レベルを下げる必要はありません。海外生の強みを生かして、国内生以上の学力や主体性を身につけることを目標として学習を進めましょう。帰国時の到達点を設定し、それに向けた学習を積み重ねることが大切です。


東郷昭彦校長

SAPIA海外子女教育研究所　1350 Remington Rd., Suite R, Schaumburg, IL 60173 | ☎847-519-9112 | Web: https://sapiausa.com | E-mail: sapia@sapiausa.com

宝学院インターナショナルNJパラマス校
ニュージャージー州パラマス

●**対象**：4歳～社会人（主に中高生）
●**教科**：TOEFL、SAT/ACT、GRE、SSAT/ISEE、カレッジエッセー、小論文/作文、現地校の数学・化学・物理、英語/英文法、英検対策、日本の数学・国語・理科、現地校サポート
●**授業形態**：対面&オンライン（グループ&個別）

元帰国生のジョージ先生とバイリンガル子育ての経験がある有理子先生の2人が、各人の特性を生かした最適の進路指導を行っています。創設37年間で1670名以上の生徒を指導。日米どちらの大学・高校への進学指導ができるのが強みです。英語のみの指導、Skype指導も可。

「米国の大学は学費が高いから諦めよう」と思っていませんか？　でしたらメリットベースの奨学金がもらえるよう頑張れば良いのです。また、「日本語ができないから日本の大学は無理」ということはありません。英語学位プログラムを提供する大学は増えています。英語ができれば、どこに行っても必ず道は開けます。中学、高校入試が最終ゴールではありません。広い視野で子育てしましょう。


柳澤穣治・有理子校長夫妻

宝学院インターナショナル　NJパラマス校
27 N. Madison Ave., Suite 210, Paramus, NJ 07652 | ☎201-750-8760 | FB: https://www.facebook.com/Takaragakuin | E-mail: takaragakuin@gmail.com

駿台ミシガン国際学院
ミシガン州ノバイ

●**対象**：幼稚園児～高校生
●**教科**：国語、算数・数学、理科、社会、英語、TOEFL、SAT、小論文、英検対策講座、小学英文法、放課後キンダーなど
●**授業形態**：対面&オンライン

補習校は平日か土曜日かを選択でき、アフタースクールでは教科をオンデマンドで組むことができます。平日授業はオンラインで受けられるので、他州からの受講も可能です。英検や学力テストの会場となっており、日本帰国後を見据えた支援が充実しています。豊富な幼稚園蔵書は、英語環境において日本語力と思考力を幼い頃から磨いてほしいという同校の願いのあらわれとなっています。

米国滞在期間は存外に短く、日本帰国前は慌ただしくて帰国後の学習や進路について腰をすえて動くことが難しくなります。ですから早くから帰国後のことをイメージしておくことをおすすめします。また人づての学習方法や編入、受験などの情報は不確かであるため、かえって混乱してしまうことも少なくありません。当校にご相談ください。経験豊かなスタッフがお待ちしています。


高野祥子校長

駿台ミシガン国際学院　24277 Novi Rd., Novi, MI 48375 | ☎248-349-5234 | Web: https://kaigai.sundai.ac.jp/us/mi | E-mail: michi-info@sundai-kaigai.jp

京進スクール・ワン・NYハリソン教室　ニューヨーク州ハリソン

- ●**対象：**小1〜高3
- ●**教科：**国語(作文・小論文含む)、算/数、英語、日本語サポート、現地校学習サポート
- ●**授業形態：**対面&オンライン（先生1：生徒2、先生1：生徒1の個別）

「自分のペースで学びたい」「リラックスして学びたい」という生徒に最適な同塾は、受講教科や回数が選択でき、1教科から受講が可能です。「質問しやすい環境」が特長の個別指導では、在外歴や学習経験からオーダーメイドの学習提案を行います。オンラインでも対面でも一人一人を大切に、「褒める指導」でやる気と本気を引き出します。

現地生活と日本の学習の両立ができていますか？ 在外生活では、見聞を広め、経験を重ねて、自分を磨くことが大切です。現地に適応して自らを成長させるため、学びにも優先順位をつけましょう。現地生活の充実と学習の両立に迷ったら、ご相談ください。個別指導だからこそ、「あなたの学びたい」にフォーカスできます。



室田善孝教室長

京進スクール・ワン・NYハリソン教室　247 Halstead Ave., Harrison, NY 10528 | Web: https://www.kyoshin.co.jp/s1/schooldetail/515 | E-mail: harrison@kyoshin.co.jp

enaニューヨーク ハリソン教室/スカースデール教室　ニューヨーク州ハリソン/スカースデール/NJ

- ●**対象：**年中〜高3
- ●**教科：**国語(小論文含む)、算数/数学、英語（英検・英文法・受験英語・SAT・TOEFL含む）、理科、社会、など
- ●**授業形態：**対面&オンライン(グループ&個別)

東海岸地区で最も長い歴史を持つ進学塾の一つです。特別な環境で育つ子どもたちのため学びの場として、経験豊かな講師が指導します。非受験学年や受験をしない生徒のためのクラスも充実しています。

世界へ、そして未来へ羽ばたいていく子どもたちに必要なのは、学習や経験を通して身につく本物の「教養」と「考える力」です。現地校で頑張りながら、バイリンガル環境で日米2言語をしっかり習得するには2倍の負荷がかかりますが、そんな生徒たちの頑張りが将来の財産となるよう、私たちと一緒に海外での教育を成功させましょう。



町長扶実子国際部東部地区長

enaニューヨーク ハリソン教室　450 Mamaroneck Ave., #408, Harrison, NY 10528 | ☎914-777-1900, E-mail: ny@ena-us.com（小4以上）| ☎914-835-4444, E-mail: cenany@ena-us.com（小3まで）| Web: http://ena-kikoku.com
スカースデール教室　747 White Plains Rd., Scarsdale, NY 10583 | ☎914-725-6466 | E-mail: cenany@ena-us.com（年中〜小5）| Web: http://ena-kikoku.com

スターチャイルド寺子屋　ニューヨーク州ニューヨーク

- ●**対象：**2歳〜高3
- ●**教科：**日本語、国語、算数、数学、英語、物理、化学、生物学、地学、SHASAT、NY States Test、Regents、AP、SAT/ACT
- ●**授業形態：**対面(小学生まで)&オンライン（グループ&個別）

同塾は、将来の目標のために何をどこで学べばいいのかを見定め、生徒が主導となることにより学ぶことの楽しさを知り、そのための準備ができるように指導を行っています。これまでアイビーリーグや日本の有名国立大（東京大学など）、私立大（早稲田、慶應など）に進学した実績があります。

お子様の将来の目標、その時の状況により幼少期の日本語(日本語で考える力の養成)から始まり、小中高と現地校の科目の学習支援、日本の科目、受験対策を個々に合わせた補習指導を行います。日本人として多様性を認め、自ら考え、決め、行動する力を習得するための正しい知識と見識で胆識が養えるように、お子様のメンターとしてお手伝いをさせていただきます。



向井太塾長

スターチャイルド寺子屋　435 E. 6th St., #1F, New York, NY 10009 | ☎347-410-3565 | Web: https://www.starchildny.com | E-mail: terakoyamukai@gmail.com

SAPIX USA　ニューヨーク州パーチェス

- ●**対象：**小1〜高3
- ●**教科：**国語(高校小論文含む)、算数、数学(SAT MATH含む)、理科、社会、英語(英検、SAT、TOEFL講座含む)
- ●**授業形態：**対面&オンライン(グループ&個別)

ニューヨーク市郊外のウェストチェスターに本校があり、マンハッタン、ニュージャージー、ロングアイランドに展開している進学塾です。校舎に通うことができない生徒も、業界トップクラスのクオリティーのオンライン授業を受講することができます。日本帰国後のための勉強ができるのはもちろん、現地の良い仲間、刺激のある先生たちの影響を受けて、学力とともに、心の成長も期待できます。

海外での経験に加え、思考力を育む教材で学ぶことによって、日米問わず子どもたちの可能性を広げていくことができます。日本ご帰国後の受験のためだけでなく、長期的な視野で子女教育を考えていくことができること、そして、最新の情報によりアップデートを常に怠らない、日米での指導経験が長い実力と経験を兼ね備えた講師による双方向授業が当校の強みです。



岩田篤格代表

SAPIX USA　3000 Westchester Ave., #205, Purchase, NY 10577 | ☎914-358-5337 | Web: https://www.sapix.nyc | E-mail: info@sapix.nyc

Z会・栄光ラーニングセンター・マンハッタン校　ニューヨーク州ニューヨーク

- ●**対象：**5歳〜高校生
- ●**教科：**英語、国語、算数/数学、理科、社会、日本語
- ●**授業形態：**対面&オンライン(グループ&個別)

Z会・栄光ラーニングセンターは、2017年9月にマンハッタンに開校。少人数制で、一人一人に合わせた学習サポートが強みです。プロの講師陣が、海外で頑張る子どもたちが抱える学習・進学についてのさまざまな困難や悩みに寄り添いながら、「生徒一人一人の学力を大きく育てる」を大切に、指導しています。生徒ごとに学習環境や学習習慣が異なるため、その違いにしっかりと対応し、自ら「学ぶ力」を伸ばすために、グループ指導も少人数でクラス運営を実施しています。

お子様の学習について1番重要となってくることが「ゴール設定」です。例えば日本語学習と言っても、どの程度まで学習してほしいですか？ 「日常会話ができるくらい？」「中学3年生までの読み書きができるくらい？」など、多々あると思います。まずは、お子様の目指すべきところをご家族でお決めいただくことが大切です。無料相談も実施していますので、ぜひご活用ください。



責任者の鈴木智之さん

Z会・栄光ラーニングセンター・マンハッタン校
370 Lexington Ave., Suite 1804, New York, NY 10017 | Web: https://ze-edu.com | E-mail: info@ze-edu.com

駿台ニューヨーク校　ニューヨーク州ハリソン

- ●**対象：**小学生〜高3
- ●**教科：**国語、算数/数学、理科、社会、英語、小論文、TOEFL/SAT対策
- ●**授業形態：**対面&オンライン(グループ&個別)

駿台海外校は、海外に19校舎を構える帰国入試専門の学習塾です。帰国入試に精通したスタッフが日本国内のスタッフと連携して進路指導にあたっています。ニューヨーク州以外の地域からオンラインで受講している生徒にも、最新の入試情報を届けています。日本帰国後は、東京・お茶の水にある駿台国際教育センターに各国からの帰国生が集まり、受験前の最後の仕上げをすることができるのが強みです。

近年、日本の学校の帰国生入試はますます多様化しており、学校によって求められる生徒像も多種多様です。ですので、お子さまにとって一番良い進路選択についてお悩みの保護者の方も数多くいらっしゃるかと存じます。駿台では毎年帰国入試について分析を行い、セミナー等で最新情報をお伝えしています。駿台生でしか得られない貴重な情報を今後もお届けしていきます。



橋川良校舎長

駿台ニューヨーク校　47 Purdy St., Harrison, NY 10528 | Web: https://kaigai.sundai.ac.jp/us/ny | E-mail: sundainy@sundai-kaigai.jp

早稲田アカデミー ニューヨーク校

ニューヨーク州ママロネック

- ●対象：小1〜中3
- ●教科：算数/数学、国語、理科、社会、英語
- ●授業形態：対面&オンライン併用

早稲田アカデミーに準拠したプログラムが受けられる同校では、「本気でやる子を育てる」という教育理念を実践しています。正確な受験情報・データと講師の豊富な経験が、合格に向けて頑張る子どもたちをバックアップしています。中学・高校の一般入試、帰国枠入試両方に対応。国内の一般入試の「偏差値」基準では測れない、「海外生・帰国生」にとっての第1志望校を目指すことで、本人も家族も成長できる受験指導を心掛けています。

早稲田アカデミーとして志望校合格という進学塾としての責任を果たすことはもちろんですが、海外の学習塾として多種多様な学習環境を踏まえ、それぞれに合った指導と課題を提供します。また、海外生活を通して得た経験こそ最大の武器に他ならず、それを入試での強みにします。貴重な海外経験を入試にとどまらず、その後の人生に活かせる土台をこの早稲アカで築きましょう。



高沢祐治校長

早稲田アカデミー ニューヨーク校　1600 Harrison Ave., #103, Mamaroneck, NY 10543 | ☎914-698-1100 | Web: https://www.waseda-ac.co.jp/abroad/school/newyork.html | E-mail: newyork@waseda-academy.com

宝学院インターナショナルNYハリソン校

ニューヨーク州ハリソン

- ●対象：4歳〜社会人(主に中高生)
- ●教科：英語/英文法、TOEFL、SAT/ACT、英検対策、小論文/作文、カレッジエッセー、GRE、SSAT/ISEE、数学・化学・物理の現地校及び帰国枠入試対応
- ●授業形態：対面&オンライン(グループ&個別)

アメリカ生活へのソフトランディングをサポートする同校。英語のみの指導も可。書類審査系の大学に向けたエッセー指導は、他に類を見ない丁寧さです。社会人のMBA受験にも対応。通塾できない場所にいる子どもたちには、Skypeで指導しています。

英語ができれば、必ず道は開けます。しかし、現地校任せでは「学習言語」としての英語力は伸びません。基礎からきちんと系統立てた指導を受けることが大切です。日本の入試も多様化しています。我が子にフィットした学校を選ぶことがストレスを軽減し、アメリカ生活を充実させる鍵となります。日本の物差しだけで我が子を測ることをせず、広い視野で子育てをする保護者を応援します。



柳澤穣治・有理子校長夫妻

宝学院インターナショナルNYハリソン校　105 Calvert St., Suite 201, Harrison, NY 10528 | ☎201-750-8760 | FB: https://www.facebook.com/Takaragakuin | E-mail: takaragakuin@gmail.com

家庭学習教材 すらら

日本（オンライン）

- ●対象：小1〜高3
- ●教科：国語、数学、英語、理科、社会(理科と社会の対象範囲は小学3〜中3)
- ●授業形態：オンライン教材

米国内からでもPC・タブレットで日本の教育が受けられるオンライン教材で、約2500校の塾・学校や日本人学校でも導入された実績があり、日本国内利用者数40万人超の人気教材です。学年に左右されず学習でき、レクチャー・ドリル両方搭載。日本帰国時に学力ギャップが出ないよう、現在の学力に合わせて日本の国語や算数等の理解を積み上げることができます。

「すらら」は日本の学習指導要領に沿っているため、日本帰国時の学習ギャップをなくすことができます。学習ノルマがなく、自宅で学べるので、お子様のタイミングとペースで進めてください。一人で学習設計を立てるのが難しい場合は、指導経験豊富な「すららコーチ」がお手伝いします。帰国先エリアに近いコーチが担当するので、ローカルな受験情報が提供できるかもしれません。



小学国語のキャラクター「くまお」

家庭学習教材 すらら　東京都千代田区内神田1-14-10 PMO内神田7階 | ☎81-3-5283-5158 | Web: https://surala.jp/overseas/sp/index.html | E-mail: customer@surala.jp

ココロミル渋谷校

日本

- ●対象：小学生
- ●教科：国語、算数、理科、社会
- ●授業形態：対面&オンライン

同塾ではオンラインの個別指導に「講師の力」が最も重要と考え、早稲田、慶應、上智、京都大学大学院など、日本のトップ大学卒であることが最低条件になっています。もちろん、それ以上に「子どもの心に寄り添えるか」という人間性を重要視しています。さらに、元四谷大塚の校舎長2名を迎え、「集団授業（動画配信）×個別指導」の最適化に取り組み多くの結果（慶應、広尾、かえつなどの合格実績）を出しています。

帰国子女の中学受験は親が慌てないことが重要です。私たちは良い相談相手になるとともに帰国子女受験の情報も提供します。お子様にとっての「ベスト」を常に考えますので、帰国子女専門の大手塾と併用していただいても構いません。お子様にとってベストかつ成果が出るやり方を提案・相談させていただけますと幸いです。現在、無料相談および無料体験授業も実施しています。



山田佳央塾長

ココロミル渋谷校　東京都渋谷区渋谷3-6-16 エメラルドアオキビル3F/4F | ☎81-3-6427-9314 | Web: https://kobetsushido-shibuya.com | E-mail: info@kobetsushido-shibuya.com

◎学校

Keio Academy of New York
慶應義塾ニューヨーク学院

CALAMVS GLADIO FORTIOR

慶應義塾唯一の在外一貫教育校







学院説明会・相談会

10/16(日) New York
11/2(水) Seattle
11/4(金) Portland
11/5(土) San Francisco
11/6(日) Los Angeles

詳細は学院ウェブサイトをご覧ください。

www.keio.edu

お問い合わせ:admissions@keio.edu

◎塾

少人数制 個別指導の
学習塾コミット

現地校のサポートはお任せください!

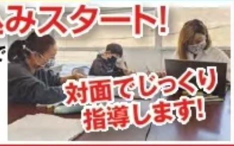
●ローリング・ヒルズ校　●トーランス校　●ウエストLA校

現地校サポート	日本語	SAT/TOEFL ISSE/英検	大学高校進学サポート
現地校の宿題のサポートを通じて英語力の底上げをします。アメリカに来て間もないお子様はもちろん、永住のお子様のバックアップも行っています。	アメリカでおろそかになりがちな日本語学習もお任せください。お子様の様々なバックグラウンドに合わせ、無理なく長く続けられるよう指導を行います。	豊富な合格実績を元に最適なカリキュラムを作成し、合格・高得点取得までの道のりをサポートします。	入試に必要なエッセイ、小論文の指導はもちろん、進路相談を通じてお子様と一緒に将来を考え、最適な進路をご案内します。

新学期クラスのお申し込みスタート!

生徒一人一人のニーズに応じた丁寧な指導で楽しく勉強できる環境をご提供いたします。
まずはお気軽にお問い合わせください。

WEBサイト: www.commit-tutoring.com
Email: info@commit-tutoring.com



初回無料の体験授業をお試しください。

●ローリング・ヒルズ校: 310-541-9787
●トーランス校: 310-540-1605
●ウエストLA校: 310-268-0033

◎学校

歴史のある日本語学校で国際人へのチャレンジを!

新学年度生徒募集中

毎土曜日 8:45am～12:15pm 5−18歳対象 | 授業見学は予約必要

●バレー学園　●パサデナ学園
●羅府中央学園/高中教養科
●第一学園アーバイン校

入門 一年間　小学部:六年間
中学部:三年間　高等部:三年間
(JLPTやSAT指導)

3校は対面授業を実施中　残りのバレー学園はオンラインクラスを実施中

過去5年間の大学進学先
米国:UCLA、UC Berkeley、UC San Diego、UC Irvine、UC Davis、USC、Babson College、Occidental College、ArtCenter College of Design
日本:早稲田大学、上智大学、アジア太平洋大学

詳しくはウェブサイトをご覧ください! www.kyodosystem.org

日本語学園協同システム (626) 469-0092
3323 Fairpoint Street, Pasadena, CA 91107 office@kyodosystem.org

◎塾

帰国子女の中学受験を考えている親御様へ

アメリカ滞在時から日本帰国、合格まで。
オンラインで受験戦略から学習まで全てフルサポート!
無料相談/無料体験もZoomでいつでもOK

祝
合格実績

慶應、広尾学園、三田国際、青山学院、MARCH付属、かえつ有明、高輪、攻玉社、日大系付属など

*大手塾に合わない子も有名中に合格者続々!

全講師早慶上理大卒・100%正社員で安心
帰国子女の中学受験 ココロミル
検索はこちら【kikokushijo.jp】

ご相談は私がお受けします
塾長 山田佳央
早稲田大学 政治経済学部卒。指導歴20年、教えた生徒は3000名を超える。著書「国語の心得」(国書刊行会)など

広尾合格!



◎学校



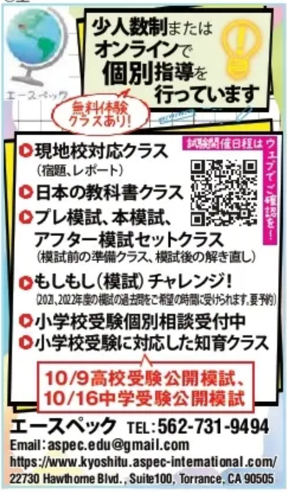
◎学校



◎習い事・カルチャーセンター



◎塾





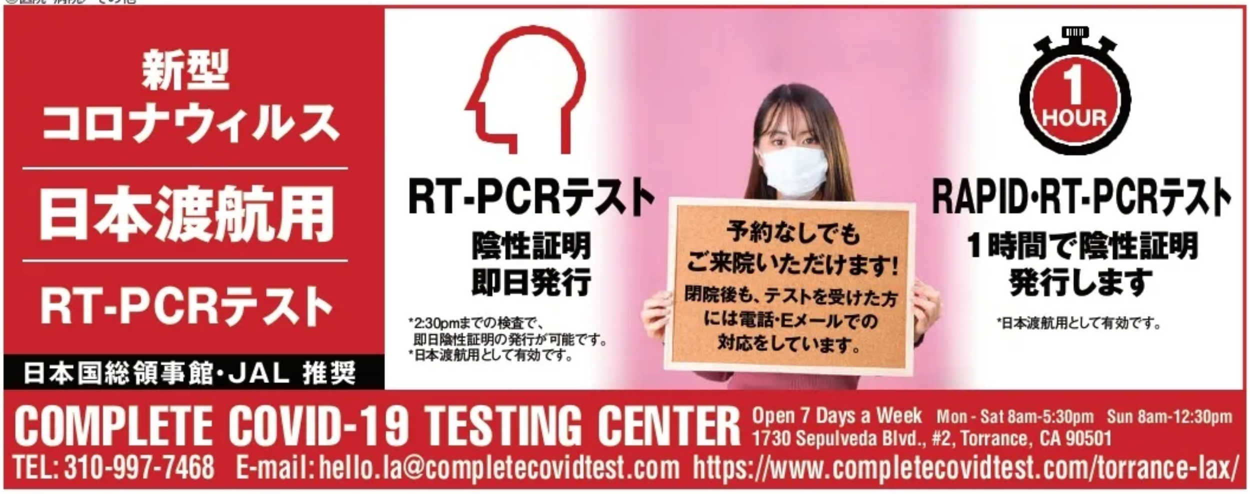
◎ハリ・灸



◎カイロ・マッサージ



◎医院・病院／その他



◎整形外科



◎その他



◎ペット



◎心理カウンセラー



◎産婦人科



◎葬儀・墓地



◎介護



在米シニア必読！

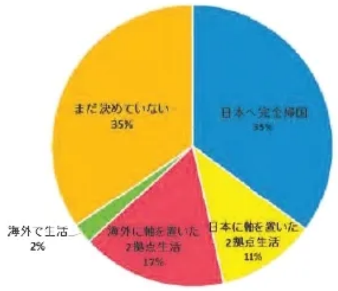
日本への本帰国準備＆2拠点生活・回遊型生活を考える

「老後は日本で過ごしたい」と考えている人に向けて、本帰国およびその前の段階である日米間の二重生活を視野に入れた、日本における住まいについて考える本特集。実際に日本のシニア向け施設に住んでいる人や日米を股にかけた２拠点生活を送っている人にインタビューを行い、今の住まいに決めた理由や日々の生活について伺ったほか、後半では在米日本人におすすめしたい日本の高齢者向け住宅や施設などを紹介します。

※本特集ではあくまでも一般的な情報をご紹介しています。詳細は個々の事情によって異なるため、専門家にお問い合わせください。



「今後どのような住まい方を予定していますか？」



日本またはアメリカに軸を置いた２拠点生活が約3割を占めました。これなら本帰国に向けて少しずつシフトすることが可能です。

在米日本人の老後　少しずつ日本定住にシフト

老後の生活を考える時、在米日本人にとって最も重要なポイントは、「今後の住まい方」でしょう。

２０２１年12月にライトハウスが主催したオンラインセミナー「日本への本帰国&2拠点生活（および回遊型生活）を考えるフェア」で集計したアンケート*の結果によると「Q．今後どのような住まい方を予定していますか？（左記円グラフ参照）」という質問に対し、約3割の人が「日本へ完全帰国」と答えました。しかし、約3割の人は「日本または海外に軸を置いた2拠点生活」と回答しました。つまり、あるタイミングで生活の基盤をアメリカから日本に完全に移してしまう人と、日米両方に生活拠点を持ち続ける人がそれぞれ３割程度いることが分かりました。本帰国型は、生活の基盤が日本だけなので、コスト面で優位です。また、帰国後も、アメリカに家族や友人がいる場合は、観光や仕事を兼ねて会いに行くこともできるし、日本の住居に訪ねてもらうことも可能です。

一方、２拠点・回遊型は、両方の拠点を維持するための費用に加えて、保険や税金などがかかります。それでも、２拠点・回遊型には、アメリカでの趣味や交友関係、コミュニティーを維持しながら、日本での足場を固めることができるなど、メリットも多いです。季節やイベントで滞在の時期や比重を決めることができるライフスタイルは、長年海外に暮らして、海外に生活拠点を築いてきた人だからこそ実現できる贅沢です。また、コロナ禍以降、リモートワークが急速に進んだことで、２拠点・回遊型の生活はリタイアした人だけのものではなくなったと言えます。

いずれのスタイルを選択するにしても、日本での住まい方について、実際に足を運んで、自分の目で確かめて、納得のいく足場を決めることが大切です。

次ページから、実際に海外から日本の施設に入居した人、日米で2拠点生活を送る人などに伺った体験談をご紹介します。

*アンケート調査実施期間：セミナー終了後〜２０２１年12月24日、登録世帯数：839世帯、調査方法：「Googleフォーム」による回答、有効回答総数：385件

在米日本人の老後に関する考え

老後の住まいについて考え始めるのは 50代が4割

セミナーの参加者の年代は、50代と60代が7割を超えました。特に50代は41.8%と最も多く、老後の住まいへの関心の高さが伺えます。

帰国の理由は「医療費」！

日本への帰国を検討するのは「海外での高額な医療費」(61%)、「海外での高額な介護費」(54%)と医療に関する理由が上位に。また「海外での食事が合わない」という人も3割弱いました。

日本の生活で知りたい情報は「行政の住民サービス」

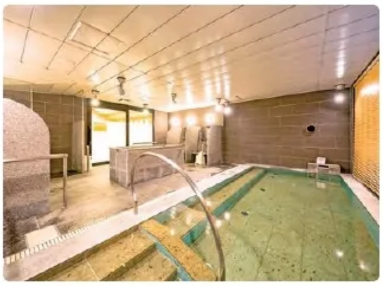
「将来日本で生活する場合、知りたい情報は何ですか？」では「行政の住民サービス」(82%)がトップ。続いて「必要な手続き（行政以外）」「費用」「住居・設備」「病院・介護」などに関心が集まりました。

施設の種類：有料老人ホーム
施設名：グランクレール成城（東京都世田谷区）※詳細は p.91

一時帰国を含め10件以上の施設を見学。住環境の良い施設で日本の生活を満喫

松本幸太郎さん（仮名：70代半ば）、早智子さん（仮名：70代半ば）　入居年：2021年





上／「グランクレール成城」の外観。
下／「広い大浴場に入るのが何よりの楽しみです」（松本さん）。

2年前に高齢者施設を見学するため、一時帰国したものの、コロナ禍における規制が厳しくなり、一件だけ体験入居したところでロサンゼルスに戻りました。その後、日本への往来が不自由なため、日本に本帰国して探すことに。条件は、自立型の施設であること、そして将来を見据え介護住宅が併設されていることでした。

「グランクレール」に絞った後も6カ所の施設を見学しましたが、最終的に街並みや周辺環境の良い成城に決めました。夫婦共に散歩が好きなので、周りの環境は大切なポイントです。散歩は毎日コースを変えるのも楽しみの一つ。帰り際に買い物をするのですが、近隣の街まで足を伸ばすこともあり、新しい発見を楽しんでいます。

生活面でとても気に入っているのは、共有施設の大浴場です。アメリカではずっとシャワー生活だったのですがお風呂は本当にいいですね。今ではほぼ毎日大浴場を利用しています。食堂はあまり使っていませんが、予約をしなくても利用できる上、来客用の個室があり重宝しています。

施設にはスタッフが常駐しているので安心。先月の地震の時も不安を感じずに済みました。子どもが海外に住んでいるので、**夜でもスタッフや看護師がいるのは心強く、いざという時に頼れる安心感**はとても大きいです。

日本への本帰国の時期ですが、**アメリカからの引っ越し、銀行や証券会社の手続きに加え、日本の行政手続きなども煩雑**なので、あまり高齢になってしまうと大変です。早いうちに実行に移した方がよいかと思います。

施設の種類：サービス付き高齢者向け住宅、一般賃貸
施設名：グランドマスト勝どき（東京都中央区）※詳細は p.91

2拠点生活とリモートワークを支える住まい。サ高住棟と一般棟の2択がある賃貸住宅

石上洋さん（42歳）　入居年：2020年





上／「2拠点生活で日本に長く滞在するので、日本にいる家族と旅行に出かけることも多くなりました」（石上さん）。
下／サ高住62室、一般賃貸44室からなる「グランドマスト勝どき」。

ロサンゼルスを拠点にアメリカで会計事務所を展開しています。日本にも事務所があるため、日本に出張する機会がとても多く、2年前から「グランドマスト勝どき」の一般賃貸を借りています。それまではホテルなどを利用していましたが、出張は年間4～5回にも及び、さらに毎回ひと月以上は滞在するため、もっと便利な滞在先を探していました。数年前に『ライトハウス』誌の特集で**「グランドマスト勝どき」にサービス付き高齢者向け住宅と一般賃貸がある**ことを知り、老後の住まいを視野に入れつつ、**2拠点生活とリモートワークを同時に実現する日本の拠点**として選びました。

賃貸で、スーツや生活必需品、仕事道具を一式置いておけるため、出張の際に持っていく荷物はほとんどありません。炊事や洗濯ができて長期滞在には快適です。また、アクセスの良さも抜群で最寄りの駅までは2分程度。羽田空港や東京駅にも近いのでとても便利です。

アメリカ在住の経営者の友人も、日本での長期滞在に不便を感じていて、同じ「グランドマスト勝どき」での日米の2拠点生活を始めました。彼も同じ一般棟を借りていますが、**60歳に近いので、あと数年で（同じ建物の中の）サ高住に移ることができます**。グランドマストは関西にも展開しているので、「一度暮らしてみたかった京都の施設に何年か暮らして、そのあとは情緒あふれる神楽坂の施設で暮らす」そうです。多くの仕事がリモートワークでもできるようになったことで、年齢を重ねても複数の国や都市で働きながら暮らすことができる。ありがたい時代です。





「400坪ある畑のうち、その半分の200坪をパートナーと共有して利用しています。収穫した野菜は施設内の食堂や近くの保育園に提供しています」（四方田さん）。

施設の種類：介護付き有料老人ホーム
施設名：神戸<ゆうゆうの里>（兵庫県神戸市）**※詳細は p.95**

施設見学を重ね理想の住まいを決定。200坪の畑をまとめ、地域にも貢献！

四方田元巳（よもたげんじ）さん（81歳）、潤子さん（78歳）　入居年：2020年

2年ほど前に、宝塚市の戸建てから夫婦で「神戸ゆうゆうの里」に入居しました。私の母が宝塚市の「エデンの園」という老人ホームに16年間入居しており、そこでの生活を見ていたので、年を取ったらこういう施設で住むのもよいなと思っていました。70歳になった時、関西地域を中心にいろんな施設へ見学に行くようになり、気に入ったところがあれば体験入居に申し込みました。ちなみに**施設や街並みをきちんと吟味するためには、1泊ではなく最低でも2泊以上がお勧め**です。

施設を選ぶ基準としたのは、本当に自分たちが快適な生活を送れるかどうか。ロビーの豪華な作りや立派な共用施設に惑わされず、実際に住む居住空間に着目しました。「神戸ゆうゆうの里」の部屋は地味な作りですが、鉄筋なので安全性も高いです。何より**月の管理費が8万8000円ほどで他と比べてもずば抜けて安い**です。また食事は委託ではなく施設の食堂で作っているのも安心です。

広大な敷地には約1キロの遊歩道があり、春になると美しい桜並木が楽しめます。無料のレンタル花壇や畑もあり、大自然に囲まれた生活ができるという点においても、関西圏でここは随一の施設です。会社員時代に大手商社で農産物を担当し、また幼い頃からずっと畑を作って野菜を育てていたこともあって、現在施設ではその経験を生かして畑作りをまとめています。また、希望者には畑作りを一から教えて、忙しい毎日を送っています。**引退しても日々社会貢献できるこの環境にとても満足**しています。





「トラストグレイス御影」の物件一例（写真はモデルルーム）。

施設の種類：サービス付き高齢者向け住宅
施設名：トラストグレイス御影（兵庫県神戸市）**※詳細は p.93**

将来を見据え「サ高住」に入居。日本を拠点にアメリカでの仕事を継続中

八馬恒郎（はちうまつねお）さん（75歳）、真知子さん（76歳）　入居年：2019年

40年以上シカゴ郊外で暮らし、今もアメリカでの**仕事継続のため、四半期ごとに渡米**しています。5年ほど前から一時帰国のたびに住居を探し、分譲・賃貸マンションとサービス付き高齢者向け住宅の3つからコストを比較し、また将来のことを考えて、最終的に「トラストグレイス御影」に決めました。

ここは六甲山の山裾にあり緑豊かな環境です。また、専任コンシェルジュによる生活サポートや24時間看護師が常駐しており安心です。そして、敷地内には協力医療機関のクリニックもあり、**必要に応じて併設の介護棟にスムーズに移る**ことができます。

入居を決めた数カ月後に、希望していた眺望の良い物件が空いたと施設から連絡を受けたのですが、いざとなると決断ができずちゅうちょしていたところ、最初3年間は月々の管理費が大幅に割り引きになる**「セカンドハウス契約」**があると知り、安心して契約することができました。先月セカンドハウス契約が満了となりましたので、そのまま本契約へと移行しました。

生活費などはアメリカと大差ないと思いますが、居住費が同じくらいのマンションと比べると居住面積が狭い（その分アメニティースペースは格段に広い）ので、荷物はほぼ処分した方がよいと思います。暮らしてみて“求めないと与えられない”アメリカ社会と違い、“察する”文化の日本の方が生活は快適です。コロナ禍の規制が完全解除されたら、国内外の旅行などを楽しみたいです。

施設の種類：グループホーム（認知症対応型共同生活介護）
施設名：和楽の家＜上道＞（岡山県岡山市）※詳細は p.95

義母が「サ高住」から「グループホーム」に入居。入居者に対する心ある介護に全幅の信頼

Yasuko Akamatsu さん（78歳）





上／ Yasukoさん（右）と「和楽の家」に入居していた義母のFumieさん（真ん中）。
下／「お義母さんと主人の貴重なツーショットです」（Yasukoさん）。

サ高住に入居していた義理の母は、脚を骨折したのを機に要介護となり、認知症も進んでいたため、2019年に市内にあるグループホーム「和楽の家」に移ることになりました。入居当初は、車椅子が手放せない状態で寝たきりになること、そして体調いかんでは看取り介護になることを覚悟していました。さらに、その後まもなくコロナ禍の影響で面会は禁止に。そんな状況の中、細やかに対応してくださったのがスタッフの皆さんでした。入居早々、転倒する可能性があるベッドではなく布団に変え、周りの家具も移動するなど、安全面に配慮。介護する側にしたらベッドの方がはるかにお世話しやすいはずなのに、**入居者の安全性を一番に考えているのだなと感じました。**今、たくさんの介護施設がありますが、経営者の考えや現場で働くスタッフがどんな人かを見極めることが大切だと思います。**心ある人が働いているところは、実際に現場に足を運び中に入ると分かります。**

日々、心身両面から温かくお世話していただいたおかげで、義母は一時1人でトイレに行けるまで回復し、スタッフの皆さんを驚かせていました。コロナ禍で**面会こそできませんでしたが、義母の写真を送ってくれたり、まめに様子を伝えてくれたりしたので、私たちも安心でした。**今年2月に他界するまで、義母は3年近くも元気で過ごすことができたのです。亡くなった後、家族を1人ずつ部屋に入れていただき、義母に最期のお別れができたこともありがたかったです。「和楽の家」のスタッフの皆さんには感謝の念しかないです。

施設の種類：シニア向け分譲マンション
施設名：デュオセーヌ国立（東京都国分寺市）※詳細は p.93

90代の母と同居。シニア向け住宅の快適さを実感

佐々木優香さん（仮名：60代前半）、富田芳江さん（仮名：90代）　入居年：2020年





「施設内にはブックラウンジがあります。本好きの母はここで本を借りて部屋で読んでいます」（佐々木さん）。

最初は、90代の母と2人で住むならシニア向け分譲マンションという選択肢もあるという程度でした。でも、実家の戸建てに住み続ける場合と家を売ってマンションに住み替えるメリット・デメリットを比較した上で、**老人ホームと違って不動産資産として相続できる**点も決め手となり、「デュオセーヌ」に引っ越すことを決めました。

2LDKの部屋はバリアフリーで、扉や部屋の仕切りも引き戸なので楽です。戸建てより狭くなりますが、トイレやお風呂は車椅子対応で広いです。食事はレストランでとることがほとんどですが、部屋で作ることもありますね。でも自分で作ると買い物も後片付けも面倒ですし、やはり**栄養面も考えられたおいしい食事を人に作ってもらえる**というのは本当にありがたいです。

コンシェルジュカウンターにはコンシェルジュが常駐していて、日常生活の簡単な相談などもできますが、例えば出かける入居者に一言声をかけてもらえるのは、高齢者家庭にとって心強いです。

実際に住んでみて思ったのですが、**年を取り過ぎる前にシニア向けマンションに入っていた方が環境に順応するのも早い**と思います。母は90代で戸建てから移って、自分で何かするわけではないのですが、やっぱり環境が変わると適応するのがとても大変なんです。可能なら活動力のある50、60代のうちにこういった住まいに入居して、そこを拠点にして仕事をしたり、いろんなことを楽しんだりするのもいいと思います。



本帰国＆2拠点・回遊型生活のためのシニア物件・施設リスト

老後を日本で過ごすなら、まずは情報収集が大事。
海外からのシニアの受け入れに積極的な、シニア向け住宅や施設をご紹介します。

有料老人ホーム

グランクレール
東急不動産HDグループ運営のシニア住宅

東急不動産 HDグループの総合力と知識、経験を生かしたシニアのためのライフステージです。東京・神奈川を中心にシニア住宅と介護住宅を展開し、いつまでも自分らしく安心で快適な暮らしを提供しています。健康な方が充実した日々を謳歌するシニア住宅は、ゆったりとした居住空間と高級ホテルのような共用スペースが設えられており、定期的に開催される多彩なイベントで健康寿命を伸ばしながら優雅な時を過ごせます。介護が必要な方のための介護住宅では、経験に基づいたきめ細やかなサービスと24時間の医療介護体制を完備。上質な食事、日々のコミュニケーションやさまざまなアクティビティーなど、穏やかな幸せに包まれる生活を提案しています。





定期的にコンサートが開催される上質なラウンジ（上）と、開放的なダイニングスペース（右）。



グランクレール馬事公苑外観。



ダイニングでの食事は、旬の食材を使って熟練のシェフが調理。

基本情報

所在地：
東京、神奈川

WEB:
https://www.grancreer.com/

※物件により条件は異なります。詳しくはウェブサイトをご覧ください。

シニア向け賃貸住宅

グランドマスト
積水ハウスが提供する安心の住まい



1LDKと2LDKの2タイプを用意。積水ハウスグループのノウハウが詰まっています。

積水ハウスグループが提供する、高齢者向け賃貸住宅「グランドマスト」。日本全国38カ所に展開しているので、最初の数年間は京都、その後は鎌倉など、グランドマスト内で中長期的に生活拠点を変えながらシニアライフを楽しむ、という新しい住まいの形も提案しています。自由で自立した暮らしがベースですが、安否確認などの生活支援サービスもあるので安心です。入居一時金・礼金・更新料は不要です。



生活相談、安否確認、緊急対応など、リビングアテンダーによる「生活支援サービス」も充実。







旬の食材を使った食事も提供（朝食500円、夕食800円、各税別）。自室で調理も可能。

基本情報

所在地：
東京、神奈川、千葉、埼玉、東海・関西地域

E-mail:
gmsenior@sekiwa.co.jp

WEB:
https://www.grandmast.jp/

入居時自立型 有料老人ホーム

サンシティ／ハーフ・センチュリー・モア

全国17カ所で展開。人生を楽しめる住まいを提案

「サンシティ」は、元気なうちに入居し、加齢に伴い変化していくニーズに応じて、生活支援や医療連携、介護サービスを提供していく自立型のケア付き高齢者マンションです。日本を代表する企業約100社が出資しており、借入金ゼロ、資本金120億円の安定経営を実現。長きにわたって入居者の生活を見守る万全のサポート体制を提供し、現在、全国17カ所で展開しています。館内には、フィットネスルームやコンサートを開催できる開放的なホールなどの共用部があり、居室も1LDKから広々とした2LDKまで、ライフスタイルに応じたタイプをご用意。もう半世紀健やかに、人生を謳歌するには理想の住まいと言えるでしょう。


ゆったりとした空間で食事ができるダイニング（サンシティ横浜南）。


くつろぎのラウンジ（サンシティ吉祥寺）。


専属シェフが作る食事は２～３種類のメニューから予約なしで選べます。

基本情報

所在地：
東京、神奈川、埼玉、千葉、兵庫、大阪、京都など全国17カ所

TEL：
（日本81）78-242-6011
（サンシティタワー神戸）

E-mail：
kobe-gyoumu@hcm-suncity.jp

WEB：
https://hcm-suncity.co.jp

シニア向け分譲マンション

中楽坊（ちゅうらくぼう）

現代によみがえる「日本人らしい終の棲家」

＜中楽坊＞の中楽とは、「人々の中にいる楽しさ」と「中ほどの楽しさ」の２つの意味があります。坊は「守られている安心」。その名に込めた想いに、入居者の方々は共感して暮らしています。あちこちであいさつや井戸端会議をする様子が見られ、程よい距離感で同世代が交流。それがお互いの見守りとなり、幸福感につながっています。24時間体制の生活支援や、医療・介護の連携も万全な上、緩く自由な環境に身を置くことで、以前よりはるかに健康になられた方も。＜中楽坊＞は、幸福長寿が実現する、日本人らしい「終の棲家」です。


緑豊かな＜中楽坊＞外観。すべての物件にレストランと温泉大浴場を完備。




「笑顔が生まれる住まい」とは、支え合い、自分らしく過ごせる場があること。

基本情報

所在地： 大阪府（吹田市、和泉市）、兵庫県（神戸市、西宮市、宝塚市）、東京都（八王子市）

TEL：
（日本81）6-6223-2424

E-mail：
info@highness-co.jp

WEB：
https://www.highness-co.jp/

※物件により条件は異なります。詳しくはホームページをご覧ください。

有料老人ホーム

ディアージュ神戸

明石海峡大橋を望む、緑豊かな丘の館

JR西日本プロパティーズが運営するディアージュ神戸。フランス語で「ディア（輝く）アージュ（人生）」の名の通り、幸せを感じられる心のこもったサポートと明石海峡大橋を望む抜群のロケーションが魅力です。季節の味を楽しめる食事は、朝食は和洋、昼食と夕食は和洋麺から毎日選べます。介護が必要になったら、介護棟に転居可能。心穏やかなシニア・リゾート・ライフを提供しています。



垂水健康公園に隣接し、明石海峡大橋を一望できます。近隣にはゴルフコースや、生涯学習講座を提供する大学もあり。


最寄り駅には30分ごとに専用シャトル（2コース）が走行しており、外出も便利でラクラク。


住宅棟の1階にある天然温泉大浴場「やすらぎの湯」（加熱循環ろ過）でリラックス。

基本情報

所在地：
兵庫県神戸市垂水区学が丘５丁目1番４号

WEB：
https://www.diage-kobe.com/

シニア向け分譲マンション

シニア向け分譲マンション「デュオセーヌ」
充実の共用部とシニアサービス付きの“持ち家”

関東圏に複数供給している「デュオセーヌ」は、フージャースホールディングス（東証プライム上場）のグループ会社フージャースケアデザインが販売するシニア向け分譲マンションシリーズで、どの物件も都心部からアクセス良好です。所有権方式のマンションなので、“売却”“相続”“賃貸”も可能。自宅同様に、自分らしく自由な時間を過ごせると同時に、24時間常駐するスタッフや、日中常勤の看護師など、シニア向けの体制も万全なので安心です。



どの物件もホテルのようなラウンジ・レストランなど、交流の場が多数用意されています。



リラックスできる人工温泉大浴場を併設。



24時間365日スタッフが常駐。介護事業所や近隣の協力医療機関とも連携しています。

基本情報

所在地：
東京、神奈川、千葉、埼玉、茨城

TEL：
（日本81）3-3243-8119

E-mail：
ds-eiki@hoosiers.co.jp

WEB：
https://www.duoscene.jp/lp_2/

※物件によって共用施設は異なります。詳細は各物件のウェブサイトをご覧ください。

サービス付き高齢者向け住宅

トラストグレイス御影
リゾートトラストグループ運営シニアレジデンス

会員制リゾートホテル「エクシブ」などを全国に展開するリゾートトラストグループが運営する「トラストグレイス御影」。神戸・御影の山の手にホスピタリティーの粋を集めた、シニアレジデンスです。約2万㎡の敷地内には、全戸南向きで陽当たりの良い一般棟居室218戸をはじめ、神戸の夜景が一望の露天風呂付き大浴場やBBQコーナー、屋外プールも。敷地内クリニックや、24時間看護スタッフ常駐などもあり、医療面も安心です。介護が必要になったら、併設の介護付有料老人ホームへ移り住めます。



敷地の半分を占める緑地や、光きらめく水盤など、敷地全体がリゾートホテルのような佇まいです。



旬の素材を生かしながら健康や栄養にも配慮した食事が楽しめます。



家族や友人と楽しめるBBQコーナー。

基本情報

所在地：
兵庫県神戸市灘区土山町16-1

E-mail：
tg-mikage.eigyojimu-staff1@rt-group.jp

WEB：
https://trustgrace.jp/

※写真はイメージです。

総合リゾート別荘地

Loyal Resort 那須ハイランド
ここでしか実現しない上質なリゾートライフ

日光国立公園内に位置する総合リゾート施設です。近隣には那須御用邸、温泉、美術館、牧場、レストランを始め、ゴルフ場やスキー場等のレジャー施設も数多くあり、多彩なライフスタイルを送ることが可能です。夏は避暑地、秋は紅葉の絶景、冬の雪景色、春は眩い新緑と、一年通して暮らしを楽しめます。別荘地内に管理事務所があり、常駐スタッフによる通年管理・サポート体制で安心を提供しています。



総面積約800万㎡（東京ドーム約170個分）、総区画数が5000という広大なVast land。





自然豊かな環境に佇むログハウスやロケーションに溶け込む贅沢な平屋造りの建物など多様かつ豊富な建物を提供。



森に包まれた物件や小高い丘に建ち那須高原を一望できる物件も。

基本情報

所在地：
栃木県那須郡那須町高久乙3376

TEL：
（日本81）287-78-1111

E-mail：
besso@nasu-resort.com

WEB：
https://www.nasu-resort.com/#1

介護付き有料老人ホーム

パークウェルステイト鴨川

医療施設と連携。オーシャンフロントタワー



レストランからは美しいオーシャンビューが楽しめます。

三井不動産レジデンシャルウェルネス株式会社が運営する「パークウェルステイト鴨川」は、千葉県鴨川市の「亀田メディカルセンター（亀田総合病院を中心とした医療施設）」と医療連携を行う、全473戸の介護付き有料老人ホームです。2021年11月にオープンし、大規模プロジェクトならではの多彩な共用施設に加え、海や山など自然の中でのアクティビティーを通して居住者同士のつながりやコミュニケーションの促進を図るなど、第2の人生における新たな付加価値の提供に力を入れています。さらに、介護居室もあり、将来を見据えたサポート体制が敷かれているため安心です。



建物の1階にはクリニックが併設されています。

基本情報

所在地：
千葉県鴨川市浜荻1002

E-mail：
mwkamogawa@mfrw.co.jp

WEB：
https://www.mfrw.co.jp/bukken/N1702/

注文住宅／シニア向け賃貸住宅

ヘーベルハウス／ヘーベルVillage

帰国後すぐに新築物件に入居も可能



外壁で囲まれた屋外リビング空間。都市の暮らしでも、プライバシーを確保しながら明るさ、風通し、眺め、開放感が味わえます。

旭化成が運営する注文住宅「ヘーベルハウス」では、入居者の健康状態や嗜好に合わせた住まいを提案しています。在米中から施工を開始し、帰国後は新築住宅に即入居できる住宅メーカーならではの強みと、35年の実績を持つ「海外ハウジングセンター」のノウハウで、海外の入居者が安心して日本で暮らせるよう、万全の態勢を整えています。「ヘーベル Village」は、元気なシニア向けの安心賃貸住宅。共同の風呂・食堂を持たず、プライバシー重視の入居者も心地よく暮らせます。人による見守りと設備による見守りをパッケージ化しており、ライフステージに合わせた快適な住まいを提供しています。



そらとつながる空間　ヘーベルハウスの「そらのま」

基本情報

所在地：
ヘーベルハウス：関東1都6県、山梨、静岡、東海、中京、京阪神、岡山、広島、福岡、佐賀など
ヘーベル Village：東京・神奈川・埼玉の一部

WEB：
https://www.asahi-kasei.co.jp/hebel/kaigai/index.html/

介護付き有料老人ホーム

ポート・ヒロック（全国有料老人ホーム協会会員）

リゾートホテルのような介護付きホーム



気候も温暖で過ごしやすく、海外からの帰国者も多数入居しています。

「ポート・ヒロック」は、沖縄にあるリゾートホテルのような介護付きホームです。海外からの帰国者も多く、疎外感を感じることはありません。医療法人が運営母体の介護付き有料老人ホームのため、入居者の健康状態やニーズに合わせて、住宅、生活支援、健康支援、介護・看護・医療を提供しているのが最大の特徴。一般棟（92戸）、介護棟（60室）の２種類の住居があります。



生活支援および看護サービスも充実。



レストランでは、温かい食事が楽しめます。

基本情報

所在地：
沖縄県浦添市牧港5-7-7

TEL：
(日本81)98-871-3636

E-mail：
reception@port-hillock.com

WEB：
http://www.port-hillock.com/

介護付き有料老人ホーム

ゆうゆうの里（一般財団法人日本老人福祉財団）

生涯安心。アクティブライフから看取りまで。

「ゆうゆうの里」は、元気な時から看取りまで、終身にわたり安心して暮らせる介護付き有料老人ホーム。入居時の平均年齢は73歳で、現在、全国7カ所に2500人が暮らしていますが、内7割は介護を必要としない自立者です。人生のプライムタイムを楽しむために、元気で健康なうちに、快適な環境が整った施設に住み替えることで、年齢を重ねる不安から解放され、自由に毎日を楽しむことができます。



専属のトレーナーが個々に合わせて作成したメニューを基にトレーニングを行います。



京都「ゆうゆうの里」の全体像。



入居後にダイビングを始めた人も。海の中は、魅惑的で最高です！

基本情報

所在地：
東京都中央区日本橋堀留町1-7-7（本部）

TEL：
（日本81）3-3662-3613

E-mail：
info@yuyunosato.or.jp

WEB：
https://www.yuyunosato.or.jp/

介護施設

和楽の家

認知症ケアと自立支援を行うグループホーム

「和楽の家」は、自然豊かな岡山県で展開する介護施設で、認知症の方が共同生活を送るグループホーム（認知症対応型共同生活介護）です。誰もが健康で穏やかに暮らせる環境が整っており、個室も完備しています。施設には介護スタッフが24時間常駐し、医師、歯科医師、看護師、薬剤師とも連携しています。



入居者3人に対してスタッフ1人が手厚くサポート。認知症ケアと自立支援を専門に行っているので、安心して入居できます。



100歳のお誕生日をご家族と一緒にホームでお祝いしました。





門松作りなどのイベントも充実（左）。裏庭ではサクランボの収穫を楽しめます（右）。

基本情報

所在地：
岡山県に8施設展開

TEL：
（日本81）86-238-8290

E-mail：
info@oubaitouri.net

WEB：
http://oubaitouri.net/

「老後は日本で」

帰国前後の準備と手続きについて

老後を日本で暮らすには、帰国前に住まいや在留資格の確保など、また帰国後には行政への届け出などさまざまな準備や手続きが発生します。ここでは押さえておきたい代表的な項目をご紹介します。

①「住まい探し」

実家や自宅などの普通の住宅と、介護付き高齢者向け住宅の2種類があります。さまざまな選択肢や条件の中から、ライフスタイルに合った住宅を選びます。

②「在留資格」

米国市民権保持者が日本に中長期滞在する場合は、在留資格が必要です。申請には所得や貯金、財産、日本にいる家族の情報、入国回数などの情報が必要なので早めに行いましょう。

③「グリーンカードの扱い」

米国永住権保持者が長期間アメリカを離れた後にまた戻る可能性があるなら、事前に「再入国許可書」の申請を済ませておきましょう。

④「アメリカにおける税務、確定申告」

米国市民権および永住権保持者は、税務上では居住者とみなされます。確定申告の内容は、日米を含む全世界の所得が課税対象です。

⑤「日本で生活する上でのさまざまな手続き」

日本に帰国したら「転入届」「住民票取得」「国民健康保険加入手続き」「介護保険加入手続き」などの手続きをなるべく早く行う必要があります。また場合によって「身元引受人」と「連帯保証人」が必要になることもあります。

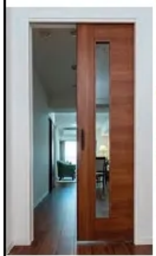
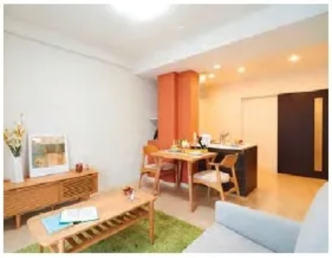
※帰国前後の準備と手続きについては、2021年2月1日号特集「『老後は日本で』という人のための終活ガイド2021」で詳しく解説しています（『ライトハウス』電子版：https://bit.ly/3KgMuD3 または上掲のQRコードを読み取ってご覧ください）。

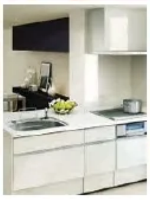
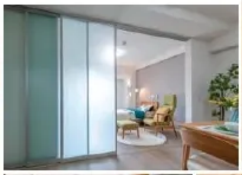
「リタイア後は日本で」という
海外在住の皆様へ　積水ハウスグループの高齢者向け賃貸住宅

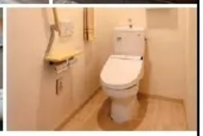
「グランドマスト」ライフ 始めませんか？

首都圏32棟、関西・中部圏に7棟　※入居できる方は60歳以上の方です。

「施設には入りたくないけど適度な見守りの中で自由に暮らしたい」、という方へ。広い居室、設備、環境にまでこだわった、積水ハウスのノウハウを細部までいきわたらせた「グランドマスト」で日本での生活をスタートしませんか？人生100年時代を楽しみたい60歳からの皆さまに、これからの新しいライフスタイルをご提案します。

安心して暮らせる、グランドマストの魅力

・積水グループならではの快適な居住空間

様々なフロアプランから、生活に合ったサイズをお選びください。全室バリアフリー設計、床暖房や浴室乾燥、お風呂の追い炊き機能、IHクッキングヒーターなど、安心して快適にお過ごしいただく機能が整っています。収納やスイッチの高さなど細部にいたるまで、快適に生活いただくための積水グループのノウハウがちりばめられています。**介護が必要になっても、在宅介護サービスを利用しながら住み続けることが可能です（介護保険利用可）**。

・専属シェフによるバランスの取れたお食事（朝食550円、夕食880円）

食堂ラウンジでは、出来たてのあたたかい手作り料理をお召し上がりいただけます。おいしさと品数、栄養バランスにこだわったお食事は、栄養士による献立と旬の食材を使い、建物内の厨房で野菜の皮をむくところから手作りでご提供しております（居室での自炊も可能です）。

入居者様の生活を支える「生活支援サービス」

・生活相談サービス（365日 9am～6pm）

ホテルライクなおもてなしで、入居者様の充実した暮らしを支えます。リビングアテンダーがフロントに常駐して、様々な生活支援サービスを承ります。お気軽にお声がけください。

生活サポートサービス		
	・近隣の利便施設の紹介	・電球交換
	・クリーニングの取り次ぎ	・医療機関や介護事業所のご紹介
	・タクシー手配	・周辺地域情報のご紹介　他

・安否状況把握サービス（365日 24時間）



もしもの時に備えて24時間体制で対応いたします。

安否確認　1日1回、ご希望の方法による安否確認を実施

緊急時呼び出しに駆けつけ　緊急呼び出しがあった際の現場への駆けつけ

災害時・緊急時の連絡対応　連帯保証人及び身元引受人、関係者への連絡


バリアフリーで快適な居室


レストラン一例



専属の調理人が建物内の厨房で調理した、出来立てのあたたかい手作り料理

入居一時金・礼金・更新料不要

積水ハウス不動産東京株式会社

www.grandmast.jp　グランドマスト

入居相談・お問合せ・資料請求・内覧予約は　watanabe0044@sekisuihouse.co.jp（担当渡辺）

◎建築・リモデル



◎建築・リモデル



◎不動産



◎不動産



◎司法書士・行政書士



◎不動産



◎弁護士



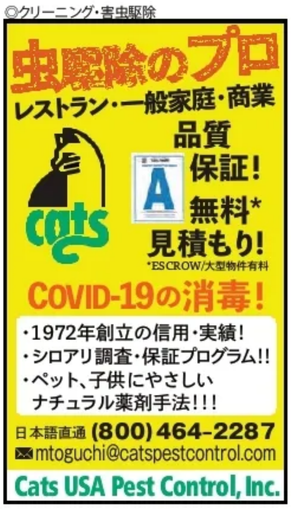
◎弁護士



◎引越し・宅配・運輸



◎クリーニング・害虫駆除



◎弁護士



◎弁護士

PR

難しい日米間の相続問題 何度でも無料でご相談ください

今回は、よくあるお問い合わせについてQ&A形式でお答えします。

Q1. 兄はかつて、亡くなった父に車を買ってもらったり、マンションの頭金を出してもらったりしていました。それなのに、遺産は平等に分けなければならないのでしょうか?

A 生前、被相続人(亡くなった方)から、一部の相続人に遺贈や生前贈与とみなされるようなことがあった場合には、各相続人間の平等を図るために「特別受益」という制度が民法上認められています(民法903条1項)。

特別受益があった場合の具体的な分け方ですが、まず、相続財産に特別受益である生前贈与を受けた分を加えます(「持ち戻し」と言います)。そして、これを相続財産とみなし(「みなし相続財産」)、各々の相続人の相続分を算定します。最後に、特別受益を受けた者についてはその者の相続分から特別受益分を控除して、その残額が現実に受ける相続分となります。

法定相続人間の財産分与において、特別受益には時効がありません。ですから、お兄さんがどれだけ若い時にお父様から贈与を受けていても、預金通帳や振込用紙の控えなどの証拠さえあれば、特別受益としてみなし相続財産とすることができます。

そもそも特別受益は、相続分の前渡しの趣旨で行われていることが多く、それを持ち戻すことが被相続人の意思に適うと推測されることが特別受益制度の根拠です。ですから、仮に被相続人であるお父様が持ち戻しをしなくてもよいという意思表示を生前にしていれば、持ち戻しをする必要はなくなります(民法903条3項)。

いずれにしても、昔のことだと立証が困難な場合がありますので、この点も注意が必要です。



弁護士
長 裕康

東京大学法学部卒業。身近で頼りになる弁護士として相続に関する実績は年間300件以上。趣味は書店巡りとジム通い。座右の銘は「記録より記憶」

イージス法律事務所
Aegis
www.aegislo.com
info@aegislo.com
TEL:81-3-3289-1055
東京都中央区銀座6-2-1
Daiwa銀座3階

◎歯科



◎歯科



◎歯科



◎歯科



◎歯科



◎歯科



◎一般内科

松本尚子小児科

トーランスの小児科医 日本語・完全予約制

発熱、咳など急な症状の診察から、
健診、予防接種まで、幅広く対応致します。



PCR検査はじめました!

何が原因か分からない、発熱・咳・鼻で、お子さんがお困りの時に! コロナ・インフルエンザ・RSウィルスを一度に検査でき、即日(最短1時間)で結果が分かります。

※渡航用の陰性証明(全年齢対応・完全予約制・175ドル)も発行可能。詳細はウェブサイトにて。

Naoko Matsumoto M.D.
日本小児科学会専門医/米国小児科専門医
(Board certified Pediatrics)

日本で小児科医として勤務したのち、研究のために渡米。アメリカでの結婚、出産を経て、現在、アメリカでも小児科医として活躍。

三重大学医学部卒
東京女子医大腎臓小児科助手
UCLA リサーチフェロー
オークランド小児病院研修医

【診察時間】 月～金 9時-17時

Tel.310-483-7880

3440 Lomita Blvd. Suite 242,Torrance, CA 90505
※トーランスメモリアル病院のすぐ隣

各種保険取り扱い: 各種PPO/海外旅行保険/自費診療 http://matsumotomd.com

◎整形外科

足のお悩みご相談ください。

こんな症状の方

- ・足底筋膜炎
- ・扁平足
- ・外反母趾
- ・つちゆび (ハンマートゥ)
- ・糖尿病性潰瘍、神経障害
- ・陥入爪、巻き爪 爪水虫
- ・神経腫瘍
- ・痛風
- ・骨折
- ・足底疣贅
- ・アキレス腱炎
- ・足の整形手術
- ・内股

PPO、HMO、Medicare、保険の無い方のためのキャッシュプランもあります。



Sang Kim DPM　Hyun Kang DPM

SC Foot and Ankle Center

Southern California Foot and Ankle Center

https://www.scfootnankle.com/

Torrance	LA	OC
424-305-4417	213-352-1090	714-735-8588
月～金 9AM-5PM	月～金 9AM-6PM 土 9AM-2PM	月～金 9AM-5PM 土 9AM-2PM
3400 Lomita Blvd. #305 Torrance, CA 90505	520 S. Virgil Ave. #105 Los Angeles, CA 90020	5451 La Palma Ave. #26 La Palma, CA 90623

◎歯科



Dr. Louis Lin (ルイス リン)
Boston University 歯科学校卒
UCLA 生化学科卒
American Dental Association会員
20年以上の経験

心のこもった治療を1人1人に。

●一般歯科 ●美容歯科 ●義歯 ●神経治療
●口腔外科 ●インプラント ●小児歯科 ●invisalign

日本人歯科衛生士が快適な治療をお手伝いします。

- ・各種PPO保険・Denti-Cal、Medicare、(Aetna, Liberty, Humana, United Health, and more.) 取扱
- ・保険の無い方には、Discountもございます
- ・日本の国民・社会保険書類作成

お問い合わせ・ご予約は日本語でどうぞ

Lomita Office
TEL 310-326-6668
2146 W. Lomita Blvd., Lomita, CA 90717(Llano Plaza内)
Monday,Tuesday,Thursday 9:00am -6:00pm
Friday (隔週) 9:00am -6:00pm
Saturday (隔週) 9:00am -4:00pm

Whittier Office
TEL 562-360-1044
12541 Lambert Rd. Whittier CA 90606
Wednesday 9:00am -6:00pm
Saturday (隔週) 9:00am -4:00pm

◎一般内科

あなたの健康を守る 内科・消化器クリニック

感染予防のため制限がありますが
遠隔診察(オンライン診察)とともに
クリニックにて診察も開始しています。

引き続き、日本帰国時に必要なコロナ検査も行っています。

大里健診センター

Suite #321, 310-375-3003

検査内容 身体測定、血圧、血液検査など

オプション 心電図、胸部レントゲン、各種超音波、ピロリ菌検査、胃・大腸カメラ、バリウム検査(院外)、マンモグラム(院外)など

*ご希望に合わせてメニューをお選びいただけます



Masaharu Osato, MD
内科・消化器専門医
大里クリニック院長



Fusako Hatasaka, NP　Naoko Mitori, NP　Aki Inoue Su, NP

私たちが毎朝交代で
健診、人間ドックを行なっています。

大里クリニックの診療案内

- ◉ 院内での消化器専門医による胃、大腸カメラ検査、ピロリ菌呼気検査
- ◉ ナースプラクティショナーによる一般内科診察治療
- ◉ 院内での胸部レントゲン、各種超音波検査
- ◉ 各種検診、予防接種、婦人科検診
- ◉ 心臓専門医による診察(毎週月曜日、木曜日午後)
- ◉ 応急治療

日本語を話せる15人の職員が在院しています。

今年のインフルエンザ予防接種開始しています

大里メディカルクリニック・健診センター

大里メディカルクリニック TEL: 310-534-8200
大里健診センター TEL: 310-375-3003

3440 Lomita Blvd. #320, Torrance, CA 90505

■ 大里メディカルクリニック(320号室)
月曜日～金曜日 午前9時～12時、午後2時～5時
(新患は午後4時まで)
■ 大里健診センター(321号室)
月曜日～金曜日 午前中のみ



日本語・完全予約制 海外旅行保険/各種PPO保険

詳しくはWEBサイトをご覧ください。www.osatoclinic.com

定期的な健康診断で健康維持!あなたの健康はあなたにしか守れません。

ライトハウススタッフに突撃！

アメリカに来てから好きになった食べ物は？

気候も文化も食も何もかも日本とは違うアメリカ。
住む国が変われば、食の好みも変わるのでは⁉
ということで、ライトハウススタッフに突撃！
アメリカに来てから好きになった食べ物を聞いてみました。

植野毅



シラントロ（パクチー）ですね。何でも高いロサンゼルスですが、シラントロだけは日本にいた時と比べて超お買得。日本で、ちょろちょろっと数本入ったものが数百円だったのに、こっちではガッツリした大きな束が1ドル未満！　麺や豆腐へのトッピング、シラントロまみれのサラダなどなど使いたい放題。すっかりクセになっています。

込山洋一



成人するまで、田舎暮らしに寮生活だったから、洋食に限らず、多くの食べ物はアメリカに来てから覚えた。好き嫌いもなく、なんでもおいしいと感じるから、作る人は張り合いがない。昔からそうかというと、自分で稼ぐようになって、あらゆる食が多くの人の手を通して作られていること、生き物の命をもらっていることに気付いて、うまいまずいがなくなった。

古茂田和明



Cheetos Cheddar Jalapeño Cheese味。辛さを売りにしたこういう類のスナックは、とにかく辛いだけの赤い粉をまぶしただけの代物で、粉の薄っぺらい辛さと赤く染まった舌と指先、そして不満が残る、という経験則を打破した逸品。スナックにしては深みのある程よい辛さとチーズの旨味が感じられて、Cheetosならもうこの味しか買わない！という存在です。

面川リサ



アメリカに来て食べられるようになったのはシラントロ（パクチー）ですが、好んで毎日のように食べるようになったのはアボカドです。冷蔵庫に常に入れて、ちょうどいい熟れ頃になるように1～2個がキッチンカウンターに載っています。皮の色が黒味を増して、握るとちょっと柔らかくなった「旬」を逃したくないので、毎日プニプニ触るのが日課です！

東條憲太郎



アメリカに来てから、健康維持のために毎食重宝しているのがスムージーです。アーモンドミルクにケールやニンジン、セロリ、バナナ、ベリーなど、摂取したいものをぶち込んでブレンダーにかけるだけなので、とにかく楽。一時期、体に良ければ味は二の次と生卵や酢も入れてみましたが、生ゴミみたいな臭いになってしまい、さすがにやめました（笑）。



青木慎也



フォーは衝撃だった。初体験の一口目で嫌いになった。バジルの強い香り。生もやしの意味も不明。スープのほのかなカメムシ臭さが、シラントロの匂いと知るまでに時間を要した。米麺や生もやしを疑ってエッグヌードルのメニューを注文してた。今じゃ全載せ当たり前で、肉もなるべく生になるよう別皿で頼んだりするほどの大好物に。

豊島恵巳子



ダンジネスクラブは、アメリカに来て大好きになった食べ物の一つ。実は､LAも秋冬はカニがおいしいシーズンになります。活カニを購入し蒸して食べるのが一番ぜいたくな食べ方ですが、スーパーの鮮魚コーナーで、蒸した状態で冷凍されたものをお手頃な価格で購入し、オーブンのグリルか BBQ グリルで焼いて食べるのもなかなかですよ！

パンシル千鶴



メキシコ料理になくてはならない付け合わせのリフライドビーンズ。以前はいまいちと思ってましたが、嗜好が変わり今は大好き！　特にチップスとセブンレイヤーディップ。ビーンズ、サワークリーム、アボカド、サルサ、シュレッドチーズを順番に重ね、最後に黒オリーブとネギをトッピングしたもの。超簡単でポットラックパーティーやピクニックには最適です！

増田あゆみ



ウケ狙いのお土産としてよく登場する Twizzlersと Root Beer。高校留学時代、このセットをおいしそうに食べている Cool kidsたちの輪に入りたくて挑戦すると、意外とイケた！　アメリカでも好き嫌いが激しく分かれるこのセットは私にとって甘酸っぱい青春の味。今でも Twizzlersの先っぽを噛みちぎってストローにして Root Beerを飲みます。

室井美沙都



アメリカ家庭料理のド定番、Mac & Cheese！食べる前はなんて創意工夫のない料理なんだと思っていましたが、今考えればパスタもチーズも大好きな私がハマらないわけがなかったです。特にちょっと良いお店、ラスベガスのビュッフェやステーキハウスの Mac & Cheeseが濃厚で好きです。Mac & Cheeseのおいしい店にハズレはないのかも？

江口幸子



ビーツ！　アメリカに来て食べるようになって、今では毎週の買い物リストに必ず登場するほど大好きになった野菜です。コーンみたいな甘さがおいしくて、いくつかまとめてゆでて、サラダのトッピングや、そのままサイドになど。食卓の彩りも良くなります。茎の部分は炒め物にしたり、いろいろ試行錯誤した結果、チヂミの具にしちゃうのが一番気に入っています。

廣田恵子



大好きなメキシカンの中で、内臓のスープ・メヌードだけは長年食わず嫌いだったのですが、勇気を振り絞って食べた瞬間ハマってしまいました。味わい深くて優しい味。日本でももつ煮やもつ鍋、おいしいですもんね。最初はそのままで、次にトッピングで味変しながら何段階かで楽しみます。きれいなレストランより､ローカルのお店の方が感動出会い率高いです。

石崎謙介



日本でも海鮮丼は好きでしたが､最近はもっぱらポキ。いろいろな種類のシーフードを選べるし、ソースも豊富で気に入っています。サーモンが一番味が濃厚な気がして、アメリカの人たちがみんなサーモン好きな理由が分かってきたかも（笑）。家のご近所にあるポキ店が最近のお気に入りで、Lサイズ1個をワイフと分け分けして食べるのがお決まりです。

相馬真生



緑色の袋がトレードマーク、クリスピーな食感とバターの香りがたまらない Tate'sのクッキーが大好きです。毎日でも食べたいくらい好きなのですがスーパーで買うとちょっとお高いので、本物そっくりに再現できると評判のレシピに挑戦。ひっくり返りそうになるほどの砂糖とバターの量に恐れおののき、それからは半年に 1度だけ、背徳の味を噛み締めています。

丸山隆雄



生まれてこの方、納豆だけは一生絶対無理なものナンバー1。でもずっと納豆好きな人がおいしそうに食べる姿はうらやましく思っていました。ある日、意を決して納豆ととことん向き合おうと決意。開封してまぜまぜした後に思いっきり臭いを肺に吸い込み体中に駆け巡る納豆を感じた後、悟りが開けました。以来納豆は大好きな食べ物の一つになりました。

脇田明日美



カリフォルニアブリトー。フライドポテトと牛肉、チーズをトルティーヤで巻いた、いかにも不健康そうでボリューム満点なジャンクフード。必ず半分に切ってもらって切り口から食べることと、ギトギトの油をかき消すようにたっぷりスパイシーソースをかけながら食べるのが私の定番です。10年以上通っているお気に入りの店がサンディエゴにあります♡

伊藤真由美



日本の焼き鳥屋で食べる手羽先とはまた違う、辛〜いソースに絡めたチキンウィング。あまりに辛すぎる時は、ランチドレッシングをつけて辛さを和らげるのもいい。ビールとの相性もいいし、スポーツバーでアメフト観戦しながら食べるのも好きですが、旦那が家で作るのもおいしい。今では我が家のパーティーフードの定番です。

福原美希



アメリカの精肉や加工肉っておいしいものが多々ありますよね。ポートランドの「Olympia Provisions」の製品はどれもおいしいのですが中でもサラミは絶品。オレゴン産ピノ・ノワールとの相性が抜群で、私はこれでワインペアリングに開眼しました。ちょっと割高なんですが、ホリデーシーズンになると、つい登場回数が増えます。

鈴川久美子



昨年ヤング世代（?）で超話題だと娘に教えてもらったビリヤが好物リストに加わった。軟らかいお肉とチーズがたっぷりのタコスをシェルごとソースで炒め、さらにコクのあるコンソメにディップして食べる、ローストビーフたっぷりのフレンチ・ディップのメキシカン版といった感じ。メキシカンのコンソメってこんなにおいしいんだ！とジュルジュル楽しめます。

ギャスパー紀子



アメリカに来た当時、日本ではまだ珍しかったアボカド。普段頻繁に食べていて、ご飯にアボカド&わさび醤油でお昼を済ませることも多々あり（笑）。カレーパウダーを少し振りかけたアボカドトーストや、刻んだ野菜と西洋ネギ、キヌア、アボカドを混ぜてマイクログリーンを載せた、スーパーフードのサラダも私のランチの定番です。

中山英明



昔、旅行で LAを訪れた時に、現地在住の知り合いが、知り合いの知り合いのサプライズパーティーに誘ってくれて、その会場でいただいたのが今思えばカルーアポークでした。短冊状に割けたお肉や白米と同列にサーブされるマカロニサラダ、ザックリとした全体のテイストなど全てが未知との遭遇でしたが、いつの頃からか「たまに食べたくなる一品」になっていました。

◎健康関連商品





◎自動車販売・買取




ハワイに家を持とう





業種別 ライトハウス 広告索引

業種別の広告掲載ページ一覧。気になる業種をまとめて見たい時、お得な情報を探したい時はコチラから！

●カテゴリーと会社名は見やすい日本語表記、引きやすい五十音順
●広告掲載ページで見たい広告に直行。さらにWEB版だとページ番号をクリックするとそのページが直に開きます

ロサンゼルスお役立ち電話番号一覧

警察・火事・救急車（緊急）	911
電話番号案内　市内	411
電話番号案内　市外	1+AREA CODE+555-1212
DMV 自動車免許取得と更新・車両登録	1-800-777-0133
在ロサンゼルス日本国総領事館	213-617-6700
最寄りの郵便局の案内	1-800-275-8777
日系ヘルプライン	1-800-645-5341
留学生ホットライン	213-473-1630

県人会・同窓会の連絡先を始め、求人情報、日米単位換算表など、生活にすぐに役立つ情報は、www.us-lighthouse.com で！


4A Ash Brown
4B Burgundy Brown
4V Violet Brown
SPEEDY CONDITIONING COLOR
タレない10分の早染めクリーム
・ ツンとしたニオイがない、アンモニアフリー処方
・ 詰め替えも別売りであるので経済的
・ 6 種の天然由来エッセンス配合で、しっとりしなやかな染め上がり
クールな
アッシュから
鮮やかな赤紫も
新色発売中
Bigen
Speedy
CONDITIONING COLOR
NO AMMONIA
CREAM COLOR ONE PUSH
混ぜる手間なし、簡単ワンプッシュのヘアカラー
・ 一押しで1剤 2 剤が同時に同量出る。ブラシに出して髪をとかすだけ
・ 根元、生え際までしっかり染めやすい専用ブラシ付き
・ 密封ボトルで取り置きや収納も楽々、簡単
・ 3 種の天然由来エッセンス配合
3H Honey Brown
4M Mocha Brown
赤みを抑えた
新色2色
発売中
Bigen
ONE PUSH
www.bigenorigins.com
お買い求めはネットショップ、またはお近くの日系マーケットで
Bigen 美源
日本No.1*のヘアカラーブランドなら、初めてのヘアカラーも気軽で安心
hoyu

PR

開発者インタビュー

抜け毛や薄毛でお悩みの方に！ UCLAの医師が薦める 自然派プロダクト「SAI ZEN」

年齢性の症状はもちろん、がん治療による脱毛にも！



SAI ZEN International社代表
玉田尚子さん

90年渡米。がんによる薄毛に悩む母のために、自然派頭皮ヘアケア商品の開発を始める。2012年に「SAI ZEN」を設立。2019年には「ANTI-AGING」シリーズを発売。薄毛に悩む顧客にさまざまなヘアケア商品を提供している。

ハーブを使用した自然派頭皮ケアプロダクト「SAI ZEN」。開発者で SAI ZEN International 社代表を務める玉田尚子さんにお話をお伺いしました。



SAI ZEN ボリュームプラスセット（$100／セット料金）

シャンプーとスカルプセラピースプレーのセット。
抗がん剤治療中・治療後は「ボリュームプラスシャンプー（$60）」がお勧め！

アンチエイジングシャンプー（$70）
頭皮に詰まった汚れや角質を取り去り、健康な髪の育毛環境を整えるハーブ成分たっぷりの栄養シャンプー。

アンチエイジングコンディショナー（$70）
たっぷりのハーブ、ビタミンが頭皮の柔軟性を保ち、髪にハリ、ツヤ、コシを与える。メタリン配合で白髪の改善にも効果が期待できる。

スカルプセーラム（$70）
抜け毛、白髪が気になる箇所に付ける、洗い流さないタイプの頭皮用栄養剤。育毛効果が期待できるハーブやビタミン、ポリフェノール、アミノ酸などがたっぷり。

スカルプセラピースプレー（$60）
頭皮を健康にする8種類のハーブやビタミンを頭皮にしっかり吸収させることで、髪をボリュームアップさせ、健康な髪の成長環境を整えるスプレー。スタイリング剤としても使用可能。

効果的な使用法
夜はシャンプー（2度洗い推奨）とコンディショナーをし、スカルプセーラムを頭皮に付けて就寝。朝はスタイリング剤としてスカルプセラピースプレーを使用。



商品の詳細はウェブサイトをご覧ください。

アンチエイジング2本セットで＄140→**$115！**
アンチエイジング4本セットで＄270→**$200！**

www.saizenhair.com

―抗がん剤治療中の患者さんが「SAI ZEN」を使われているそうですね。

「SAI ZEN」を販売したばかりの頃は薄毛対策のお客さまが圧倒的に多かったのですが、近年ではがん治療による抜け毛や薄毛で悩む方が増えています。一般的に抗がん剤治療で髪が抜け落ちると、髪が生えてきても細くてクセがあることが多いです。ところが「SAI ZEN」を使っていると、根元がしっかりした元気な毛が生えてきます。それを見たＵＣＬＡのお医者さまが他の患者さんに薦めてくださったのです。もともと「SAI ZEN」を開発した理由は、がんの治療で髪が薄くなった母のためにいろんな製品を試したのですが、母は肌が弱くかぶれてしまうため続けられず、外出時はカツラが手放せませんでした。そこで、肌に優しく効果のある育毛商品を自分で作るしかないと思い、10年以上かけて研究を重ね、２０１２年に「SAI ZEN ボリュームプラス」シリーズが完成したのです。

―「SAI ZEN」の特徴や新しい商品について教えてください。

最大の特徴は、ハーブなどの自然成分を使っているので副作用がないこと。肌が弱い人はもちろん、赤ちゃんや高齢者の方でも使えますし、妊娠中でも大丈夫です。抗がん剤治療が終わり髪が完全に抜けてしまった方でも、頭皮ケアとして使うことで元気な髪のための土台を作ることができます。また、3年前には老化防止に焦点を当てた「ANTI-AGING」シリーズを販売開始しました。これは幹細胞の働きを活性化し髪のサイクルを成長期へと切り替える成分を配合しているので、より高い効果が期待できます。一般的な育毛剤に使用されているミノキシジルの2倍という臨床試験結果も出ています。がんなどの病気、そして加齢による薄毛は、実年齢よりも老けて見えるだけでなく、メンタルに大きな影響を及ぼします。薄毛に悩んでいる方は、系列ヘアサロンでの無料頭皮診断を随時行っているので、ぜひこの機会にご利用ください。

体験者のヘア復活の軌跡

※従来の「SAI ZEN」シリーズを使用



初めてでご不安な方に…！
サロンでの無料頭皮診断実施中！
Taka Hair Salonに「Lighthouseを見て、頭皮診断希望！」とお電話でお伝えください。☎ 310-474-8110
住所：1845 Westwood Blvd., Los Angeles, CA 90025

SAI ZEN取り扱い店舗一覧　日本語でどうぞ！

CALIFORNIA
■Taka Hair Salon　Westwood / ☎ 310-474-8110 / www.takahair.com
■Pi Water Torrance　Torrance（イーストゲートプラザ内）/ ☎ 310-328-9800 / www.piwaterstore.com
■SPA 利楽園　Miyako Hybrid Hotel TORRANCE / ☎ 310-212-6408 / http://www.relaken.com
■UNI INT'L MARKETING, INC.　Torrance / ☎ 213-700-3298
■AILE INTERNATIONAL　Downey / ☎ 562-923-3732 / kirei.aile@gmail.com
■MAX 5 GOLF　Gardena / ☎ 310-523-9058
■Hair Craft Hair Salon　Los Angeles / ☎ 213-625-2033
■PERIDOT HAIR STUDIO　Gardena / ☎ 424-292-3511

HAWAII
■TK WORLD INC　Honolulu / ☎ 808-319-3454 / www.tkworldjapan.com
（アラモアナショッピングセンターのPopoki Honolulu内）
■SALON EMIKO　Honolulu / ☎ 808-561-2454


DISCOVER ELEVATED REFRESHMENT
Introducing an exceptional light beer
90 CALS
2.4 CARBS
SINCE 1876
SAPPORO
PURE
EXCEPTIONAL LIGHT BEER
90 CALS ◆ 2.4 CARBS
12 FL.OZ. | 355ML
PLEASE SHARE RESPONSIBLY. SAPPORO PURE ©2021 SAPPORO U.S.A., INC. TARRYTOWN, NY. PER 12 FL.OZ. SERVING AVERAGE ANALYSIS: CALORIES 90. CARBOHYDRATES 2.4g. PROTEIN 1.0g. FAT 0.0g.